

# دانا کا سترخوان

2014

نومبر

**PDFBOOKSFREE.PK**





# PANTENE

NO BRAND PROVIDES

*better*  
MOISTURIZATION

نیو کی لا سیرری اینڈ فریٹنگ پوائنٹ  
ساؤتھ سٹیم اور جلد سائز کی ہولت موجود ہے  
نئے اور پرانے ڈائجسٹوئن خریدنے فریڈخت کی جالی  
\* دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور



PANTENE  
PRO-V

شامپو Shampoo

Moisture Renewal  
عناية مرطبة للشعر الخاف

PRO-V

For more details visit

[f /pantenepakistan](https://www.facebook.com/pantenepakistan)

PRESTIGE



Shangrila®

شنگریلا یہاں ہے!  
www.shangrila.com.pk

# Har Season ka Sauce yahan hai!



شنگریلا سویا اور چلی سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، لاجواب خوشبو اور انمول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں کوئی ثانی نہیں۔  
یہ ہر موسم میں کریں کھانوں کی لذت اور رنگت کو دو چندان۔ تاکہ ہر کھانا بنے آپ کا من پسند۔



# فہرست

## گھواری

- 76 کاؤچ، نرم و گداز احساس کا نام  
78 بیکنگ پاؤڈر، ہرن مولا  
80 چینی آرائش کا شافقی رنگ

## باغبانی

- 81 اپنی سبزی خود گائیں

## تعلق خاطر

- 86 بزرگوں کا ہاتھ تھامئے

## میرا بچپن آون

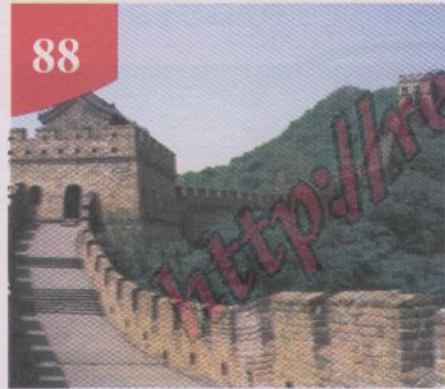
- 87 ایکٹو بنیں بس...

## لائٹ / کیمہ / ایکشن

- 92 مایا علی... انٹرویو

## ریستوران ریویو

- 90 چینی کھانوں کے ماہر...



## سیر و سیاحت

- 88 عوامی جمہوریہ چین



## ریسیپز سیکشن

- 36 چکن کارن اور نوڈلز سوپ  
37 چائیز نوڈلز سلاد  
38 اٹلی چکن ونگز  
39 کنگ پاؤپر انٹر  
40 شیز وان فٹ  
41 چکن چوپ سوئے  
42 چائیز کنڈ و بیف  
43 چائنا گراس پنڈنگ  
44 بوی کا سوپ  
45 پیئر مکھ مصالحہ  
46 وینچیل پین کیک  
47 زنگر چکن برگر  
48 افغانی تکے ان گریوی  
49 وائٹ چکن کڑاہی  
52 چکن تیریا کی  
53 جیپیئر فرائیڈ رائس  
54 پیئر آلو پالک  
55 چینی گوشت  
56 آلودہی کڑھی  
57 گوشت کی کچھڑی  
58 چکن ونڈالو  
59 کئے میٹھے آلو  
60 لیمنیر کباب  
61 بیکڈ پائن اپیل  
62 کھجور کا حیک  
63 ریڈ ویلوت کپ کیک  
64 انڈے کا شای حلوہ  
65 چائیز کھانے (ریڈرز سیچر)

## کھانہ صحت آخرا

- 12 چند ہری بھری سبزیاں...  
16 چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

## ریڈرز اسپیشل

- 70 گھر بیو ترکیبیں  
72 حسرت ان غنچوں پہ ہے  
73 سفر نامہ

## رخ زیبآ

- 18 گلابی پیرا مین  
20 بال تو قیتی ہیں  
22 گلیر نیل پاش  
24 آنکھوں کی کشش کا راز

## صحت عامہ

- 26 نئے کپڑوں سے الرجی  
28 جکو بوبا  
30 زونوس حیاتاتی حملہ  
32 جم چھوڑیں جاگنگ کریں

## آپ کی ڈاکٹر

- 33 جیسمین رانا... سائیکو تھراپسٹ

## مستقل سلسلہ

- 10 اداریہ  
11 آپ کی رائے  
35 آج کیا پکائیں  
74 پاکستانی ثقافت  
82 ڈالڈائیڈ وائزری سروں  
84 غزل  
85 افسانے  
94 شہر نامہ  
96 ریویوز  
98 ستاروں کی محفل



## اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

معزز قارئین!  
السلام علیکم



عیدالاضی کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ یوں تو ڈالدا کا دسترخوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرتبہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالدا ایڈوائزر کی سرورس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتائیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم ٹریڈرز انٹرنیشنل بنادیں اور ماشا اللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پزیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں۔ بے تحاشہ فون کالز، ای میلز اور خطوط کے ذریعے بھیجی جانے والی آپ کی تراکیب، آرٹیکلز، سفر نامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالدا کا دسترخوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ سبزیوں سے بنائی جانے والی چائیمیز تراکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عیدالاضی کا ڈھیروں ڈھیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد سبزیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔ اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

سرورق وائٹ چکن کڑاہی

ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شاہین ملک

کری ایٹو ایڈوائزرز انٹرنیشنل  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd Floor، گلشن سینٹر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈوائزرز انٹرنیشنل  
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزرز سرورس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق ناشر محفوظ ہیں۔ جتنی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ناشر جسر ڈیڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (ناشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیکیشنز ایڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹرز کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ترتیب دیے گئے فرنیچر کی تصاویر بھی شائع کیں جو بہت خوبصورت لگیں۔ ان تصاویر میں پاکستانیت نظر آتی ہے۔ خاص کر ان کے کفن اور صوفے کی گدیوں کی ڈیزائننگ خوب تھی۔

اکتوبر کے شمارے میں گھر سبجے اک پیار سا خاصی اچھی اردو میں جامع انداز سے لکھا ہوا مضمون ہے۔ جس میں روایتی اسلوب آرائش کے لئے کفر فرنیچر کمرے کی روشنیاں تازہ مصنوعی پھولوں یا پھولوں کی آرائش کا ذکر خوبی سے کیا گیا ہے۔

مریم خالدہ... لاہور

جمہور اور ماتھا پٹی کے رجحان اور ڈیزائن بھی دیکھنے کو ملے جو اچھے لگ رہے ہیں۔ ٹماٹو فیصل ماسک اچھا مضمون ہے جس سے وہ مثال سچ ثابت ہوتی ہے کہ چمک گئے نہ چمکی رنگ بھی آئے چوکھا۔ ہر گھر میں روزانہ کی ہنڈیا کے لئے ٹماٹو تو آتے ہی ہیں کیا یہی بات ہے چند ٹماٹو علیحدہ کر کے ہوم میڈ فیصل لئے لیتا، شکریہ ڈالڈا!

ہما انجم... عمر کوٹ

## ریسیپرز نہایت عمدہ ہیں

اکبری ران افغانی تھکے ہوئی، اچاری چائیں، بیف کڑاہی، کٹناٹ بریانی، پکش ہوئی اور پودینہ رائیہ کمال کی ترکیب ہیں۔ عید کا گوشت اکٹھا کر کے نت نئی چیزیں بنانے کا یہ خیال بہت اچھا ہے۔

شکیلہ اسلم... ملتان

## ریڈرز سیسی کی تصویر کا کیا کہنا

یوں تو عید الاضحیٰ کے موقع پر آپ نے گوشت کی بہت اچھی ریسیپر دیں مجھے اکبری ران فرائیڈ مشن پارے خوش رنگ شای کباب کی ترکیب بھی بہت اچھی لگیں مگر اسٹنڈ مرچوں کی تصویر بہت شاندار ہے۔

علی خورشید... مظفر گڑھ

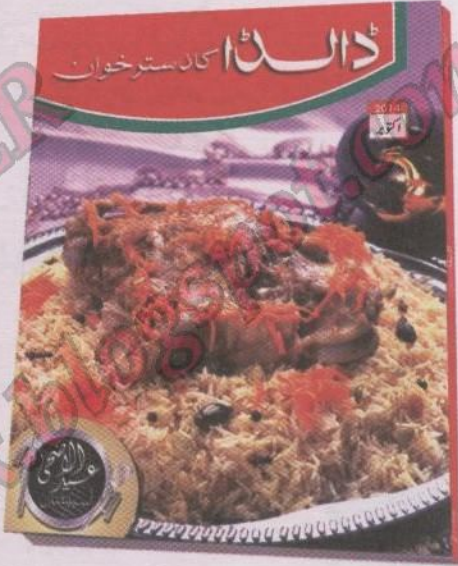
## آپ کے ڈاکٹر جس کی سب کو ضرورت ہے

میں ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے دو ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی طرف توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ ستمبر کے شمارے میں پروفیسر ڈاکٹر سید علی نصر عسکری کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ جو اپنی نوعیت کا بہترین انٹرویو ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق چھوٹے بڑے کئی مسائل پر بات کی اور ان کا ہر جملہ مشعل راہ ہے۔ میں نے فون پر آپ کے ادارے سے ان ڈاکٹر صاحب کا فون نمبر لیا اور ذاتی ملاقات کے بعد اپنی تکالیف بیان کیں۔ الحمد للہ مجھے اتفاق ہو رہا ہے۔ ایسے ڈاکٹر کے بارے میں لکھنا اور پھر معلومات بہم پہنچانا صدقہ جاریہ سے نہیں کم۔

اکتوبر کے شمارے میں ڈاکٹر آمنہ نجیب کا انٹرویو خواتین کے لئے جدہ کا رآمد ہے۔ آئندہ کبھی بچوں کے ڈاکٹر سے انٹرویو کیجئے گا۔ آمنہ سعید۔ فیصل آباد

## گہر داری کے مضامین اچھے لگے

ستمبر میں آپ نے فرنیچر ڈیزائنز رابعہ حسن کا انٹرویو شائع کیا ہے اور ان کے



## عید الاضحیٰ ایشیل پسند آیا

قربانی کا فلسفہ سے لے کر بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز بقیرہ عید باری کی باری کے بنا گئے ادھوری اور بقیرہ عید کی تواضع مٹھائیوں کے ساتھ پڑھ کر لطف آ گیا۔

ناہیدہ خان... حیدر آباد

## عید الاضحیٰ اور شادی مبارک خوب ہے

قربانی کا فلسفہ اور بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز اور باری کی باری اچھے مضامین تھے جن سے نوجوان اور نئی پکانے والی خواتین یقیناً بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ شادی مبارک کے مضامین میں جانا ہے سسرال رکھتی ہے میکے کی لاج بہت تفصیل سے لکھا گیا مضمون ہے اور بہت حد تک معلوماتی بھی اسی سلسلے کا دوسرا مضمون 'ڈکا' جمہور اور ماتھا پٹی بھی کم دلچسپ نہیں۔ یہی تو ہے سچے سنور نے کا دن میں آپ نے کراچی لاہور اور اسلام آباد کے علاوہ فیصل آباد کی ماہرین حسن سے بات چیت کی۔ یہ بھی اچھا کیا کہ شادی ویسے اور منگنی کے میک اپ کے معاوضوں کا ذکر بھی کر دیا۔ ماریہ اویس... کوٹری

## رخ زیا اور شادی مبارک چھا گئے

شادی مبارک کے سلسلے میں یہی تو ہے سچے سنور نے کا دن بہت جاذبیت اور کشش رکھتا ہے۔ میرے بھائی کی شادی سر پر ہے۔ آپ نے مختلف ماہرین حسن کا تعارف شائع کر کے ہمارے لئے آسانی کر دی۔ 'ڈکا'

## سیر وساحت دلچسپ سلسلہ ہے

شام... شاندار تہذیب کا گہوارہ ایک سیر حاصل سفر نامہ ہے۔ مریم باجوہ نے شام کی سیر کو بہت عمدگی سے لکھا ہے۔ شام کے مختلف علاقوں حلب، مالور اور سوق الحمیدیہ کے ساتھ شام کے ساحلی علاقوں کا احوال بہت مہارت سے لکھا گیا۔ پڑھ کر لطف آ گیا۔

صائمہ ارشاد... اسلام آباد

## شادی مبارک کے صفات دلچسپ تھے

ٹماٹو فیصل سے برائینڈل میک اپ تک ایک ایک صفحہ اور اس کی ہر ہر سطر دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ ٹائل تو بہت ہی اچھا ہے۔

## اظہار تعزیت

سفیرہ بانو شیریں صاحبہ قضائے الہی سے انتقال فرم گئی ہیں۔ دہلی کے سادات خاں کے تعلق رکھنے والی سفیرہ صاحبہ ہر بل میڈیسن میں مہارت رکھتی تھیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ نے متعدد بار ان کے مضامین پڑھے۔ قارئین سے اتنا حس ہے کہ مرحومہ کے لئے سورۃ فاتحہ پڑھ کر ایصال ثواب کر دیں۔ اللہ جبارک تعالیٰ انہیں اپنے جوار رحمت میں یکجہ دے (آمین)

## "ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوشش کے لئے ترکیب اور ٹیکس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہدید سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



# چند ہری بھری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائینیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھنئے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔ اب ہم قھائم، ڈل، اور یگانو، بیج، روز میری، پارسلے، اپیل منٹ، چاؤز اور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔ اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریافت کیا۔ اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور اس کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہو گیا۔ قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔ یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔ غرضیکہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں دنیا بھر کے مشائین فیوڈن ڈائنٹوں میں بھی پسند کرتے ہیں۔ بات بڑھ چکی ہے۔ ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

## بروکولی (Broccoli)

اٹل چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔ یہ بروکولی کو پھول کی مانند تشبیہ دیتے ہیں۔ lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی قیمتی پودا ہے جس میں پھول لگتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔



## ناپا کبھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy کہا جاتا ہے۔ چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی روایتی ڈش Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔



## رپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا موثر ترین ذریعہ بھی ہے۔ اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے



## کوبھی (Cabbage)

اس کو بھی کوبھی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن کے ساتھ جڑ و بدن بنانے میں مدد دیتی ہے۔



## چائینیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ پتوں والی سبزی ہے جس کے سبز قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

## چائینیز پالک (Chinese Spinach)

یہ چینی پالک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے اسے سلاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



## واٹر کرسس (Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے اس میں موجود مسفر کی وجہ سے اس کی خوشبودار ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔ یہ آئیوڈین، آئرن، کیشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹریفرنی کر کے کھایا جاتا ہے۔



## چائینیز لیٹس (Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ نوخیز پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے Stalks کر کے ہوتے ہیں۔ یہ شکل میں سلاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔





Feathery Mild....  
as your Child.  
Natural 'N Mild



# Babi mild

Natural 'N Mild

## Lotions

Double Milk  
Protein **plus**

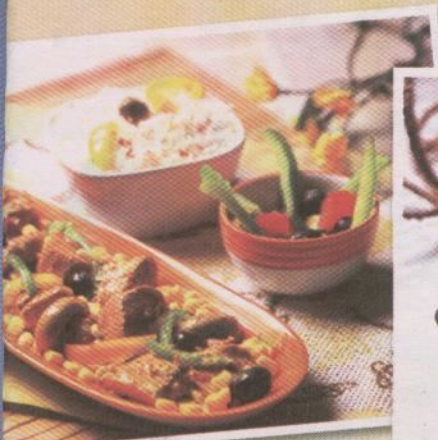
Lotion with UV filter contains Milk protein and  
Soy milk protein extracts to moisturize and soften  
your baby's skin.

Sweety  
Pink **plus**

Enriched with Natural Shea butter and Vitamin E,  
an effective way to smooth and nourish your  
baby's skin.







## ڈالدا اولیو آئل

کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ بھینس، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، اچلتے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور سبزیوں کی سلاد میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹر فرائنگ، شیلو فرائنگ اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور کری کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزید آرتازہ اولیو آئل کا ذائقہ اور گھر بھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

ساتھ اچھوٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خانہ کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بوتلز اور ٹرے میں دستیاب ہے۔ ڈالدا اولیو آئل کے دو ورنٹ ڈالدا ایکسٹرا ورجن اولیو آئل اور ڈالدا پیمیں۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آئینچ پر کی جانے والی کوئنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔

کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل معیوں میں حصول کے لئے ڈالدا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فیش کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ بائیو ٹیکنیشن کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح یقیناً ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے کلوش اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پالیا جائے تو ہارٹ ایٹک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا ورجن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبک رفتاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنی جا رہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسل دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزا ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ محرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ خدا نخواستہ کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر مریض خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر دھیان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کیسے یا کشش ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہو رہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذائیت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جا رہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آ کر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیفٹ پر ڈالدا اولیو آئل نظر آیا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہو گیا۔ ڈالدا جس پرسنلوں کا بھروسہ ہے اسہیں سے تازہ اولیو سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالدا کے نام کے





# ڈاک چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افادہ دیتا ہے

یہ ایک ایسی ہی ایڈز فرینڈلک پوائنٹ  
سائنڈ اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے  
میں اور پائے ڈائجسٹوں کی فروخت کی جاتی ہے  
دکان نمبر 13 صدر بازار بری پور

آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈائزیشن کو کم کرتا ہے اور پیری فیئرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Cocoa موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو دیکھنا درجے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔ Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لورینزو ولفریڈو کہتے ہیں "خون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو آکسائیڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند ہوتی ہے جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈائیٹو بائیو کیمیکل لیبارٹری کے تجربات کے تحت نائٹریک آکسائیڈ کی بلند سطح پیری فیئرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔"

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے پھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی ٹانگوں کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساتھ یا ستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے سبب ٹانگوں اور کولہوں میں تکلیف، اٹیٹھنا اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور محسوس محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی چاکلیٹ باردی گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جاسکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اوسطاً 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانیہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی پھرتی نظر نہیں





# گلابی پیرا ہن، دل کو بھا جائیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

مصدق آصف

گلابی رنگ کولریکوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ محبت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تروٹ ہتی ہے، گلابی رنگ کو حسن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بچیوں کے لئے مخصوص بیک، کھلونے، جوتے، کپڑے، بینرز، اشیائے کارسامان، کاپی کور وغیرہ کچھ بھی خریدنے جائیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کولریکوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نوعمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملے جلے شید کو پینٹ کروانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچیوں کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند ناپسند سے بھی ہے۔ کاسل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کو رنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملے جلے گلابی رنگ کو ہی اپنائیں گی۔ ماضی میں کی گئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد نیلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں ملبوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فیشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لئے بچیوں اور نوعمر لڑکیوں کے لئے تیار کئے جانے والے ملبوسات میں گلابی رنگ کو شامل کرنا شروع کر دیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گڑیا، زیورات اور دوسری اشیاء پر گلابی رنگ کا عکس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مرہبہ نیلے کی جگہ گلابی رنگ نے لے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین

میں گلابی رنگ کے لئے پسندیدگی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا، اس کی مقبولیت آج تک قائم و دائم ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ مائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لئے شاپنگ کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوائس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسانی اور تیسری چوائس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں بھولا، کبیل، مونزے، ہونیٹر، جھیلے اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔

گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی تنظیم ”گلاب گینگ“ بھی ہے، انٹرپرائس سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہو گئی۔ جس کی سربراہ 45 سالہ سمیت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی ساڑھی میں بیٹوں لٹھ بردار دستے ترتیب دیے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و بھروسے کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انو بھاسنہانے ان سے ہی متاثر ہو کر تازہ فلم ”گلاب گینگ“ بنا ڈالی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈکشت جیسی عظیم اداکارہ

کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے ”جوبی چاؤلڈ“ نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت جے پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تریسٹھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے درو دیوار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے جے پور کو سیاحوں میں اتنی پذیرائی حاصل ہوئی کہ تاحال گلابی رنگ ہی اس شہر کے درو دیوار پر راج کر رہا ہے۔







# بال تو قیمتی ہیں بہت

## شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لئے ہزاروں مشورے دیئے جاتے ہیں، بے شمار نوٹس اور تجاویز مل جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی اجاڑ اور خواتین کا زیور تک کہا جاتا ہے اور یہ اگر انسٹا لو کی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مشرب کی ہو یا مشرق کی، چمدرے اور کزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

### درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال گرنے کی ایک وجہ ناموزوں شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کیسی ہے نارمل ہے، روغنی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ اسٹائنسٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چمدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے یہ شیمپو لیتی ہیں جبکہ اگر موٹے، گھنے اور سخت بالوں کے لئے موچر اڑنگ شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر ہفتے یا ہر دوسرے ہفتے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روکھے اور خشک محسوس ہونے لگتے



ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے بچھکارا پانے کے لئے کلیر ہی فائنکے شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر بھی گرد اور مضر اثرات کو زائل کرتا ہے۔

اگر آپ نے بلو ڈرائی بہت کر دیا ہو، پرم یا اسٹریٹنگ کروائی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی یہی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

• شیمپو کی ایکسپائرڈی ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مد نظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دس سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دس برس سے زائد عرصے کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور پڑھ لیا کریں۔ بہت سی بہنوں کا خیال ہے کہ شیمپو دو تو نہیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گو کہ تاریخ انہما کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔

• شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈھیروں ڈھیر شیمپو لینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لے گئے بال بھی با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنائے گا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔

• پانی کے درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ موسم کیسا ہی کیوں نہ ہو آپ گرم پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ گرم پانی بالوں کے قدرتی روغنیات اور نمی کو ضائع کر کے انہیں کھردرا اور خشک کر دیتا ہے۔ اگر ٹھنڈا پانی برداشت نہیں ہوتا تو معتدل یا نیم گرم پانی استعمال کر لیں کریں۔ ٹھنڈے پانی کی خاصیت یہ ہے کہ آپ کے بالوں کے کیونیکلز سیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں قدرتی نمی اور تانبا کی ان ہی کے اندر محفوظ ہو جاتی ہے۔ یہ خوبصورت بھی دکھائی دیتے ہیں۔

### قیمت پر نہ جائیے معیاری شیمپو خریدیے

یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پرائس ٹیگ دیکھنے کے بجائے اس کے فارمولے پر دھیان دیں۔ ہینگ شیمپو خرید کر یہ سمجھ لینا کہ اس کی کارکردگی اور افادیت کم قیمت والے شیمپو کے مقابلے میں زیادہ ہوگی درست نہیں۔ شیمپو کا فارمولا اصل چیز ہے۔

### روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک یہ کوئی طے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم حجاب یا اسکارف اوڑھ لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ہفتے کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی سی آنے لگتی ہے اور بال نرم آلود محسوس ہوتے ہیں اس میل کیلئے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ انہیں وقفہ دے کر دھونا صحیح ہے۔



# گلیٹر نیل پالش

## دستی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے رنگارنگ انداز



کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی اتنی ورائٹی نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنائی اور بہت ہوا تو اور غوانی یہی تین چار رنگ

تھے پھر ان کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہوا یا خواتین کی ذرا محدود ہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آچکا ہے۔ نوجوان خواتین چمکتے دھکتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا ہے۔ اب آپ کو روایتی اور نئے رجحان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلیٹر یعنی چمکیلی پالش دستیاب ہو جاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

### Metallic Nail Paints

یہ عطسی رنگت اور عطسی کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھئے کہ اس نیل پینٹ میں ایک عطسی فارمولے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

نازکی ایک شیشی میں کس قدر عظیم الشان شہبہات موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک قوس و قزح بھی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

### Sporting Glittery Nails

آب و تاب پیدا کرنے والی یہ نیل پالش میلوں دور سے آنے والی خواتین کو بھی سحر انگیز ظاہر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر سمجھتی ہیں کہ آپ کے میک اپ کے ساتھ کسی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

### Holographic Glitter

یہ 3D یعنی سہ اہمادی عکسی شہبہ پیش کرنے والا ایک جدید رجحان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے پھونسنے والی نوری لہروں کے داخل ہونے سے ایک روشنی کا ہالہ بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ اگر آپ نیلگوں سبز رنگ کے شیڈز کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر سمندر کے گہرے پانی کی تہہ میں موجود رنگ



# آنکھوں کی کشش کا راز ہے

## بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدو خال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک بخواتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنویں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوٹکے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔



### پیاز کا عرق:

ایک عدد پیاز کو پینڈ کر کے اس کا عرق بھنویں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

### میتھی کے بیج:

ان بیجوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھگو دیں پھر اسے پیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنویں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنویں کو نہ چھیڑیں یعنی نہ ہٹائیں۔ ایک ماہ بعد نئی ہیپ کے تحت بال نکلا دیں۔ فرق آپ کو خود بخود محسوس ہو جائے گا۔

### الیویرا:

الیویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنویں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگائیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔



### لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیموں اس میں چمڑ لیں اور اس مخلول کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کاشن پڑیا روٹی کی مدد سے بھنویں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنویں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک چولہے کی تپش اور دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔



### دودھ:

دودھ پینا تو چاہئے ہی کیونکہ یہ دنا منزا اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کاشن پڑے سے بھگوئیں اور بھنویں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دو بالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔





# اگر نئے لباس کریں الہی

## دیکھ بھال کے کریں خریداری

خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کر کے خریدنا چاہئے۔ پولیسٹر، کانٹن، باریک کپڑا خریدتے وقت محسوس ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مد نظر نہ رکھیں جبکہ دکاندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں کون سا مٹیریل استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو پہچان نہ ہو تو کسی مددگار کے لباس یا کپڑے کی خریداری کریں۔

بسا اوقات آپ باریک ریشی کپڑا سلاطی ہیں اور آپ کے خیال مطابق اسے پہننے سے الہی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں ہی صورتحال سنبھالی نہ جاری ہو تو فوراً یہ کپڑا وارڈروپ سے علیحدہ کر دیا جائے چاہئیں۔

### کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

”اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ۔“

ایگزیرا جیسی جلدی بیماری کپڑے کی رنگت اور پہننے کی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے۔ جس کا علاج متاثرہ جگہ پر اینٹی بائیوٹک کریم یا کارنی زون کا مرہم لگا کر کیا جاتا ہے۔

کیمیائی اجزاء کے حامل کپڑے کے استعمال سے فوری طور پر شدید رد عمل ہو یہ ضروری نہیں۔ رفتہ رفتہ رد عمل ظاہر ہوتا ہے۔ جلد کی سرخی، خارش، چھین، جلد پر دھبے جیسی تکالیف پیش آ سکتی ہیں بلکہ متاثرہ شخص بدحواس ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر روفت کے مطابق کپڑوں سے الہی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ چست اور رنگین کپڑے پہنتی ہیں۔ حساس جلد کے باعث خوشبو کی وجہ سے بھی سانس کی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

آج کل کپڑا ہانی کی صنعت میں مصنوعی ریشے کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ سوت، قدرتی ریشے اور ریشم کی مقدار کم کر دی گئی ہے۔ خواتین کو کپڑا

مشہور کہاوت ہے کہ کھاؤ من بھاتا اور پہنو جگ بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی من پسند اشیاء کھانے اور پسندیدہ لباس پہننے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کردار ادا کرتے ہیں یعنی انہیں اجتماعی تمدن کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہو جائے یا خارش شروع ہو رہی ہو تو یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ تقریباً ہر وقت اندرونی اور باہر کے لئے ذرق برق ملبوسات بناتے وقت اندرونی سلاخیوں پر اور لاک کرانے کے کئی غائدے ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھلتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تار جسم سے مس ہو کر الہی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو غصہ ڈال دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آگے بڑھ کر کپڑے کے ساتھ کاش یا لان کی لٹکنگ اور بسا اوقات شیز (بلیٹن) زبردستہ طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا قیمتی کپڑا تو محفوظ رہتا ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الہی بھی نہیں ہوتی۔ مبین لباس کتنا ہی دلکش ہو اگر زبردستہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا ستر اذوق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامد خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہو جانا یا تکلیف بڑھنے کی صورت میں ایگزیرما اور جلد کے پرت اترنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خامے دونوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی الہی الہی میڈیسن لینا پڑے۔ میونخ یونیورسٹی کے ممتاز ماہر امراض جلد فرانز مسکا روفت کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کھنٹی کے جڑ، ناگوں کے اطراف اور جڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔





# جنکو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی  
خصوصیات کا حامل ہے



یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈالڈا سارڈ سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Cretaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔



دق، دمہ، پرائی لھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواسیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن دوسرے پتوں کے کیمیائی اجزاء زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوونائیڈ اور ٹریپنائیڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزاء آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ بکنے والی نباتاتی دوائی (ہربل میڈیسن) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹریپنائیڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلٹ لیس کی جھچکا پٹ کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

## دل کے امراض اور عمر رسیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے پن اور دل کے دورے کا خطرہ عمر رسیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس بڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دورانے کو بہتر اور دماغ میں

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کنفیوشس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور نردونوں شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ نردون کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو ”نرئی خوبانی“ کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

اس کی کھینکھلی گری دار میوے کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیوارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

## طبی خواص:

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ

آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ غلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ کم مدتی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق یہ ڈیپریسیا کے علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا وٹامن E کے ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔





## زنووس کا حیاتیاتی حملہ

### وبائی بیماریوں کا نیا منظر نامہ

ہزار ہا برس سے انسان اور حیوان مل جل کر معاشرے اور سماجی حیات کی نیکیوں میں شامل ہوتے ہیں جس میں وہ کہیں ایک دوسرے سے تصادم ہیں تو کہیں ایک دوسرے کے معاون اور ساتھی، ابتدائے آفریش سے موجودہ عہد تک انسانی زندگی کا بنیادی پتھر بھوک اور اسے مٹانے کے لوازمات کی تلاش کے گرد گھوم رہا ہے۔ بہت سے لوگوں کو آپ نے کہتے سنا ہوگا کہ کیوں نہ کھائیں آخر کھاتے کس لئے ہیں یہ ایک نہیں ہزاروں لوگوں کی رائے ہے۔ ایسے میں لوگ حیوانوں کو شکار کر کے پیٹ کا دوزخ بھرنے کا اہتمام بھی کرتے ہیں اور کہیں حیوانوں کی مدد سے زمین کا سینہ چیر کر اس کے دامن سے زندگی کو پروان چڑھانے میں مصروف ہے۔

اسی بقاء کی دوڑ میں جہاں رونقیں، خوشیاں اور سہولتیں بڑھ رہی ہیں تو دوسری جانب کچھ ایسے پریشان کن مناظر بھی سامنے آرہے ہیں جن سے انسانی زندگیوں کو خطرات لاحق ہیں۔ انسان اور حیوان (چوپائے، چرند، پرند اور حشرات) کی قربت کا نتیجہ ہے کہ آج انسان جانوروں کے ان امراض سے جو ماضی میں خالصتاً حیوانوں کے امراض سمجھے جاتے تھے، سخت دہشت زدہ نظر آتا ہے کیونکہ یہ امراض مختلف وائرسوں اور بیکٹیریا کی شکل میں اپنی منع قطع بدل کر انسانوں میں منتقل ہو گئے ہیں۔ متاثرہ حیوانوں کے اس حیاتیاتی حملے کو جس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ماہرین Zoonosis کے نام سے پکارتے ہیں اور اس کے ذریعے پیدا ہونے والی مہلک بیماریوں کو Zoonotic Diseases کہا جاتا ہے۔

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وبائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے

آپ Pathogen سے واقفیت حاصل کر لیں۔ اس سے مراد جانوروں اور پودوں کے ایسے انتہائی مختصر جسامت کے جراثیم یا طفیلیے ہیں جو کثیر الخلیہ Multicell بھی ہوتے ہیں۔ یہ کئی طریقوں سے دوسرے اجسام میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ انسان کا اپنا قدرتی مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور ایسے مددگار بیکٹیریا سے لیس ہے جو ہر وقت چوکنارہ کر انسانوں کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں لیکن چونکہ انسان کا مدافعتی نظام بعض اوقات ناکام بھی ہو جاتا ہے یا پورے طور پر کام نہیں کرتا اس لئے یہ مہلک وائرس Pathogen اس وقت انسانی صحت کے سخت دشمن بنے ہوتے ہیں۔

ماہرین طب کے مطابق نسبتاً نئے امراض مثلاً HIV، سارس اور انفونزائز کے پھیلنے کا سبب بھی یہی منتقل ہونے والا وائرس ہیں۔

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد علائج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چکاؤ، بلیاں، مویشی، کتے بلیں، بکرے، مینڈے، گھوڑے، خرگوش، سور، ریچکے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور مچھر شامل ہیں۔ جراثیم انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک وائرس کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت خیز بن جاتے ہیں۔ بہر حال

آپ کا جائزہ لائیے کہ کون سی متعدی یا وبائی بیماریاں اپنا روپ بدل کر انسانوں کو متاثر کر رہی ہیں۔ یوں تو ان کی فہرست طویل ہے مگر ڈیٹنگی وائرس، VHF یا وائریل ہیمر جک فلو، ایبولا وائرس، کاکو فلو، اینتھریکس بیکٹیریا، برڈ فلو، SARS، Leishmania، Yellow Fever اور سبھی کے علاوہ سوائٹ فلوشڈل ہیں۔

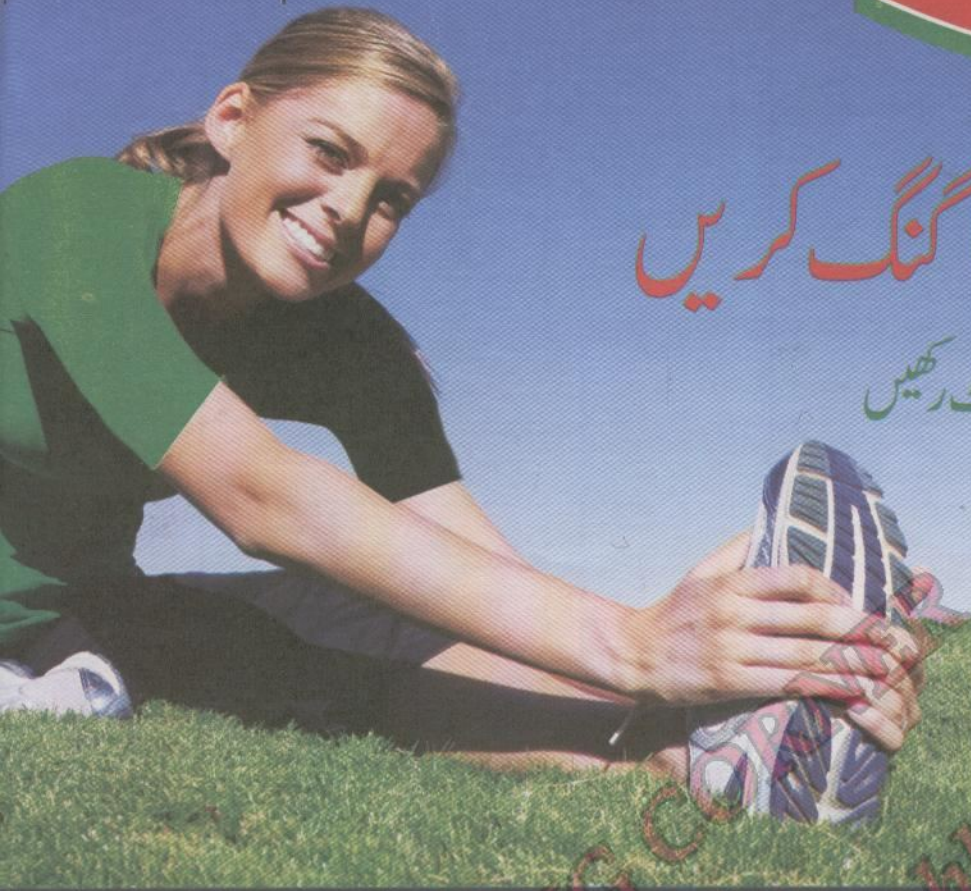
### احتیاطی تدابیر

- ♦ جنگلی حیات سے محبت کا اظہار کرتے وقت ان کے اور اپنے اہل خانہ کی صحت کی فکر کیجئے۔ آپ اپنے جانوروں کے ڈاکٹر سے مسلسل رابطہ میں رہیں۔ ان سے ویکسینیشن کی معلومات حاصل کریں۔
- ♦ اگر کوئی جانور اپنی طبیعت ٹوڑمٹوں کریں یا آپ کے جانور جانوروں کو کسی سٹال میں رکھیں تو ان کو کھانے سے روک کر رکھیں۔ ان کو دیکھیں کہ ان کے کھانے کی ماحولیت میں کیا تبدیلیاں آئی ہیں۔ ان کو کھانے کی ماحولیت میں تبدیلیاں آئی ہیں۔ ان کو کھانے کی ماحولیت میں تبدیلیاں آئی ہیں۔
- ♦ اگر آپ نے جانوروں کے کھانے کو روک دیا ہے تو ان کے کھانے اور کھانے والے کھانے کو کھانے کے نظام میں تبدیلیاں آئی ہیں۔ ان کو کھانے کی ماحولیت میں تبدیلیاں آئی ہیں۔ ان کو کھانے کی ماحولیت میں تبدیلیاں آئی ہیں۔



# جم چھوڑیں جاگنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں



اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنالیں۔ دوڑنا جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور آزمودہ طریقہ ہے۔ اس لئے جم کے گئے ہوئے ماحول سے ٹھیک اور تیز سوریے کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف فٹنس کے بلکہ جم کی فیس بھی بچ جائے گی تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

جاگنگ کر سکیں تو یہ زیادہ مناسب جگہ ہے کیونکہ ریت پر دوڑنا آسان لگتا ہے۔ یہ نرم اور ہموار ہوتی ہے۔ اس لئے یہاں دوڑتے ہوئے کسی قسم کی چوٹ لگنے کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ کنکر پٹ سے بنے ہوئے راستوں پر دوڑنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے کیونکہ اس کی سطح سخت ہوتی ہے۔ اس طرح آپ کے مسلز اور جوڑوں پر زیادہ زور پڑتا ہے۔ لہذا اس قسم کے نامواری راستوں پر دوڑتے ہوئے ایسے جوتے پہنیں جن میں مناسب پیڈز لگے ہوں۔

جاگنگ تیزی قدنی سے بہتر ورزش ہے۔

## سانس کی ترتیب درست رکھیں:

سانس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آہستہ اندر لی جائے۔ پیچھے ہٹنے میں پوری طرح ہوا بھری جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجہ میں آپ کم سے کم تھوڑا سا زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کر سکیں گی۔

## دوڑ کی تیاری:

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگڑے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کیوس شوژ میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ پہن لیں مگر کبھی بہت زیادہ پھسنے ہوئے جاگڑے یا کیوس شوژ پہن کر تیز قدنی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوئی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

## درست طریقہ:

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پیچھے اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پیچھے کسی گڑھے میں پھسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ناگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر

## دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلا لیں:

جسم کو پھیلا کر انگریزی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام مٹھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ناگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکاتے ہوئے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھینچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر

## معلومات حاصل کریں:

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالیدنا بھی کیوں ضروری ہے یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جانتا ہوں بھی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔ ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھ کر بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتداء کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔



”میں نے ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا“

## سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے ملنے

”ڈپریشن بھی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ وقتی کیفیت ہے؟“

”قوت ارادی کو مستحکم کرنے میں افراد کی ذہنی و جذباتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا محض وقتی کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے نکالنے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے۔ محض ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی طے کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی نیکوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا نشیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟“

”کچھ کمزوریوں کے ککڑاؤ اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کو بچوں کے

زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کانٹنس کا بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں قطعاً وقت نہیں ہوتی۔“

”آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟“

”نی الحال یہیں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھرائپی واکس کی چند اور بڑے شہروں میں شاخیں قائم کروں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پڑھی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ آنسٹرلیا میں مالی لحاظ سے بڑی کامیاب پرنٹنگ کر رہی تھی لیکن لاہور کی کامیابی سے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظر انداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھر والوں اور قریبی تعلق داروں نے رویے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات نبھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خود دوش کا ہاتھ بڑھاتی ہیں۔ ہمیں تو ذہنی مریشیں، نفسیاتی بیمار اور حتیٰ کہ پاگل کہا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے اسی میز کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں۔“

”تھرائپی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟“

”مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور کھلے ذہن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطلاحاً پسنڈ کہہ لیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دونوں کو پر ایک جیسی تھرائپی لاگو نہیں کی جاسکتی۔ مثال کے طور پر

Person Centered Therapy، Narrative

Interpersonal، Emotion Focused

Behavioral Therapy شامل ہیں۔“

”پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن

میں شکوک و شبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟“

”یہاں تھرائپی کو جن نکالنے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تخمیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھرائپی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹیفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تھوڑی سی اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پروفیشنل ازم اور بھی آتا جائے گا۔“

”آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنجنگ کردار رہا؟“

”خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی۔“

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کہ کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کر دے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکو تھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے رد عمل ہماری شخصیت کی پریشیوں کو دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، ملال، صدمہ، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی و طبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطہ کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے کروا رہے ہیں دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندازہ کرنے میں اجالا کرنے کی ہم کیسے سرگرم رہی ہیں...

”سائنس کے اس خاص شعبے کی طرف کیسے آتا ہوا؟“

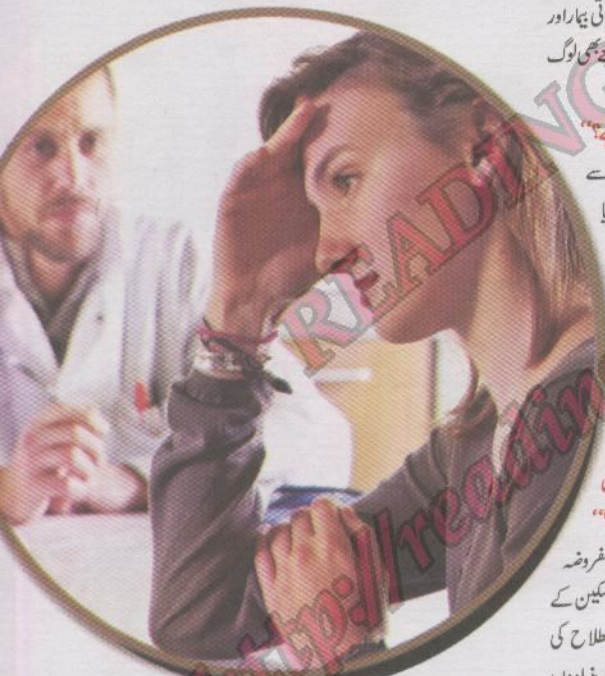
”بچپن میں بھی دوسروں کو روتا دیکھ کر چپ کرانے کی نفسی مٹی ہی خواہش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندر وہی لگن، ویسا ہی جذبہ اور خلوص محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے۔“

”پھر کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟“

”بالکل ہوئی، یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چمٹ کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے علیحدہ تھرائپی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے پرامیدی رکھا ہے اور طبی و سائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے۔“

”اپنے تعلیمی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”میں نے بیورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹر کیا۔ وہیں ویزن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھرائپی ورکس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پرنٹنگ شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے اچھے مددگار سامنے ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی صیغہ دراز میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی و جذباتی امداد مہیا کرتے ہیں جیسے میڈیسن میں ہسپتال اپنے اخلاقی ضابطوں کے ساتھ کیمیکل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات



رویوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا ملال ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد ہی نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے نبھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر وہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھر اپ سٹ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیجئے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک مشرقی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پڑھی لکھی عورتوں کو کم پڑھی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ ضرور ہے مگر اسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں۔“



# ریڈرز کلب

شوکی لاجپری اینڈ فریڈریک پوائنٹ  
ساؤتھ سسٹم اور پبلشرز کی حکومت ہو رہی ہے  
نے اور پرانے ڈالدا کا دسترخوان کی جاتی ہے  
دوکان نمبر 3660 صدر بازار ہری پور



ڈالدا اینڈ وائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے  
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔  
کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا اینڈ وائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونسل  
میں شرکت کے لئے ایکٹیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے  
شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ  
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر  
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے

## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

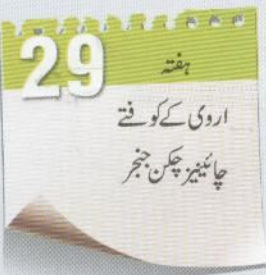
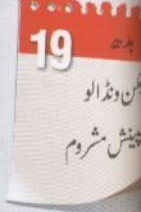
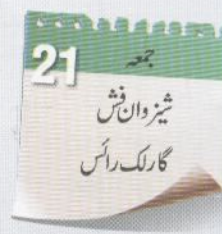
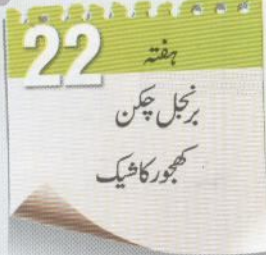
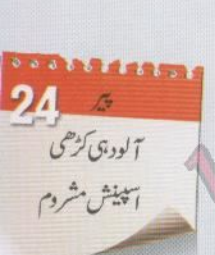
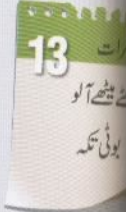
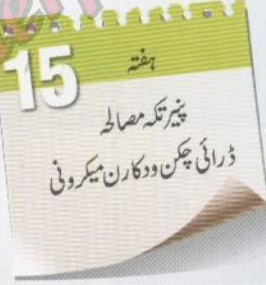
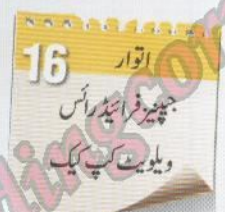
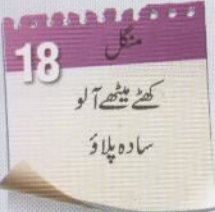
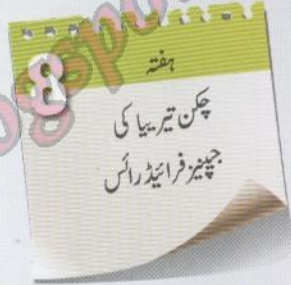
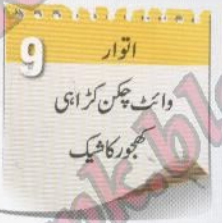
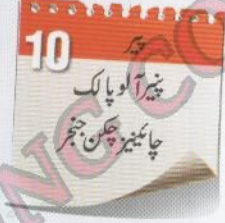
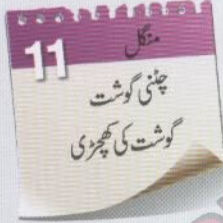
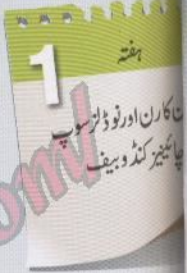
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



# آج کیا پکائیں؟







## چکن کارن نوڈلز سوپ

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر پین میں ڈالیں اور بخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ بخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد چھٹی ہوئی ٹائٹ پیاز اور ٹائٹ کالی مرچیں شامل کر دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب چکن گھنے پر آ جائے تو بخنی سے نکال کر گوشت علیحدہ کر لیں اور بڈیوں کو دوبارہ بخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکا سکیں کہ بخنی چار پیالی رہ جائے
- بخنی چھان کر اس میں چائیز نوڈلز ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- **ڈال ڈا کو ٹک آئل** کو درمیانی آگ پر ہلکا گرم کریں اور اس میں ہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بخنی شامل کر لیں اور ابالے ہوئے کئی کے دانوں کو ہلکا سا لینڈ کر کے بخنی میں ڈال دیں
- کارن فلاور کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گھٹیاں نہ بنے
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا پیسٹ کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام ساس شامل کر لیں

**پریزنٹیشن:** گرم گرم پیالوں میں نکال کر ہری پیاز کی پیتیاں چھڑکیں اور ساسز کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	انڈے	دو عدد
چائیز نوڈلز	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
مکئی کے دانے	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا ہسن	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	حسب ضرورت
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد چھوٹی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
ٹائٹ کالی مرچ	چار سے چھ عدد	<b>ڈال ڈا کو ٹک آئل</b>	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے





## چائینیز نوڈلز سلاد

### اجزاء:

ایک پیالی	شملہ مرچ	ایک عدد
آدھی پیالی	گاजर	ایک عدد
ایک عدد	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	چینی	ایک چائے کا چمچ
دو سے تین عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
تین سے چار عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
	ڈال ڈال لیو آئل	چار کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک، کچلا ہوا لہسن اور سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں
- پھر اسے پین میں ڈال کر درمیانی آگ پر پکا لیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں۔ لوہیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر کھا لیں
- گا جڑ اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- چکن کو ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور لوہیا کو بھی ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں
- ڈریسنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ اور ڈال ڈال لیو آئل ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں، پھر اس میں سرکہ شامل کر دیں
- اس سکچر میں چکن، لوہیا، شملہ مرچ، گا جڑ اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں
- آخر میں اس میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** کچھ دیر فریج میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا نیت بھرے سلا کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے





## اسٹکی چکن ونگز

### اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو ٹکڑے کر لیں
- ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح میزجینٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن ونگز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔
- چوبیس سے اتار کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، ٹماٹو کچپ، لال مرچ، لہسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا دیو آئل کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- گرل چین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا دیو آئل لگا دیں چکن ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح لتھیج لیں اور اسے گرل چین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں
- پھر دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کر لیں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن ونگز کو ابلی ہوئی حسب پسند سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔





## کنگ پاؤ پرانز

اجزاء:

جھینگے  
چھلی ہوئی مونگ پھلی  
نمک  
اورنگ لہسن پہا ہوا  
کارن فلاز  
چینی  
چائیز نمک  
سفید مرچ پیس ہوئی  
انڈا

آدھا کلو  
ایک پیالی  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا چمچ  
آدھی پیالی  
ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک عدد

پیاز  
گاجر  
شلمہ مرچ  
ثابت لال مرچیں  
کٹی ہوئی لال مرچیں  
چلی ساس  
سویا ساس  
بھنی

ڈالڈا کوکٹ آئل

ایک عدد  
ایک عدد  
ایک عدد  
چار سے پانچ عدد  
ایک کھانے کا چمچ  
تین کھانے کے چمچ  
تین کھانے کے چمچ  
ڈیڑھ پیالی  
حسب ضرورت

آدھا گھنٹہ  
آدھا گھنٹہ  
تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت:  
پکانے کا وقت:  
افراد:

## ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ کارن فلاز نمک، چینی، چائیز نمک، انڈا، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال کر ملا لیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ پیاز، گاجر اور شلمہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- **ملا ساس بنانے کے لئے:**
- چینی میں کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ گرم ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال دیں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، اس میں پہلے دو غائب لال مرچیں، پھر مونگ پھلیاں اور آخر میں جھینگے ڈال کر فرنی کر کے نکال لیں
- چینی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ادورنگ لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرنی کریں۔ پھر اس میں مالا ساس اور ثابت لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرنی کریں
- اسی چینی میں فرنی کئے ہوئے جھینگے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرنی کریں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی بزییاں، چلی ساس اور سویا ساس ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر بھنی ڈال دیں، یا بال آنے پر آگ بجلی کر دیں اور دو کھانے کے چمچ کارن فلاز کو چار کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر شامل کر دیں۔ تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

**پیریز نٹیشن:** ڈش میں نکال کر تلی ہوئی مونگ پھلیاں چھڑک دیں اور گرم گرم ایلٹی ہوئی اسٹیکٹھیٹی یا بیلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





## شیر وان فش

### اجزاء:

مچھلی (بغیر کانے کی بوئیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
بجینی	ایک پیالی
کھانے کا لال رنگ	ایک چمچی
کارن فلار	آدھی پیالی
انڈے کی سفیدی	دو عدد
ٹماٹر	ایک عدد
گاجر	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
لیبوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

### ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائینیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلار اور انڈوں کی سفیدی کے ساتھ میرینیٹ کر لیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ بزیوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کو شہر افرائی کر کے نکال لیں
- بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، ادرک لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں کچپ، چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- بجینی ڈال کر بال آئے دیں پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی، نمک، چینی، چائینیز نمک، سفید مرچ اور چکن پاؤڈر ڈال کر ملا لیں
- سبزیاں ڈال کر لیبوں کا رس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکائیں اور تل کا تیل چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے





## چکن چوپ سوئے

اجزاء:

ایک ٹوکڑ	ایک بیکٹ/200 گرام	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چکن بغیر ہڈی	200 گرام	سفید مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
جسٹے چھپے ہوئے	200 گرام	چینی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
پہا ہارن	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	تین کھانے کے چمچ
ادرک باریک کٹی ہوئی	ایک انچ کا ٹکڑا	کارن غلار	ایک کھانے کا چمچ
مشرم	تین سے چار عدد	پانی	آدھی پیالی
بروکولی	آدھی پیالی	ڈال ڈال	حسب ضرورت
گاجر	دو عدد		

ترکیب:

- چکن کو پیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور چھینکوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، تمام سبزیوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی یا فرائنگ پن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈال ڈال آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- اس میں چکن اور چھینکے ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر سبزیوں کو ڈال کر فرائی کریں
- کچپ، سویا ساس، چینی، نمک، سفید مرچ اور چائیز نمک ڈال کر ملائیں اور اس میں کارن غلار کو پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی ادرک بھی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر اس ساس کو چوبیس سے اتار لیں
- کڑاہی میں ڈال ڈال آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے لئے ڈالیں اور نوڈلز کو تھوڑے تھوڑے کر کے فرائی کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اچھی طرح سنہرے ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے نوڈلز رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراز: چار سے پانچ کے لئے





## چائینیز کنڈ و بیف (Chinese Kindo Beef)

### ترکیب:

- انڈرکٹ بیف کو صاف دھو لیں اور نمک اور کالی مرچ کا کرپدرہ سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں۔ کیو کا رس نکال کر رکھ لیں
- سخت ہونے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریزر سے نکالیں اور باریک پیوں کی شکل میں کاٹ لیں
- دو کھانے کے چمچ کارن فلا رچھڑ کر پٹکے ہاتھ سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلا مکمل طور پر جذب ہو جائے
- چھوٹے ساس پین میں سویا ساس، چلی ساس اور کیو کا رس ملا کر ہلکی آگ پر پکھنے لگھ دیں۔ جب ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹکڑے آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئی گوشت کی پیوں پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلا رچھڑ کر انھیں سنہری فرائی کر لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ فرائی کرنے کے لئے نہ ڈالیں ورنہ سخت فرائی نہیں ہو سکیں گے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم خستہ فرائی کئے ہوئے گوشت کو چائیں تو تیار کئے ہوئے ساس میں ڈال دیں یا ساس علیحدہ سے پیش کریں۔

### اجزاء:

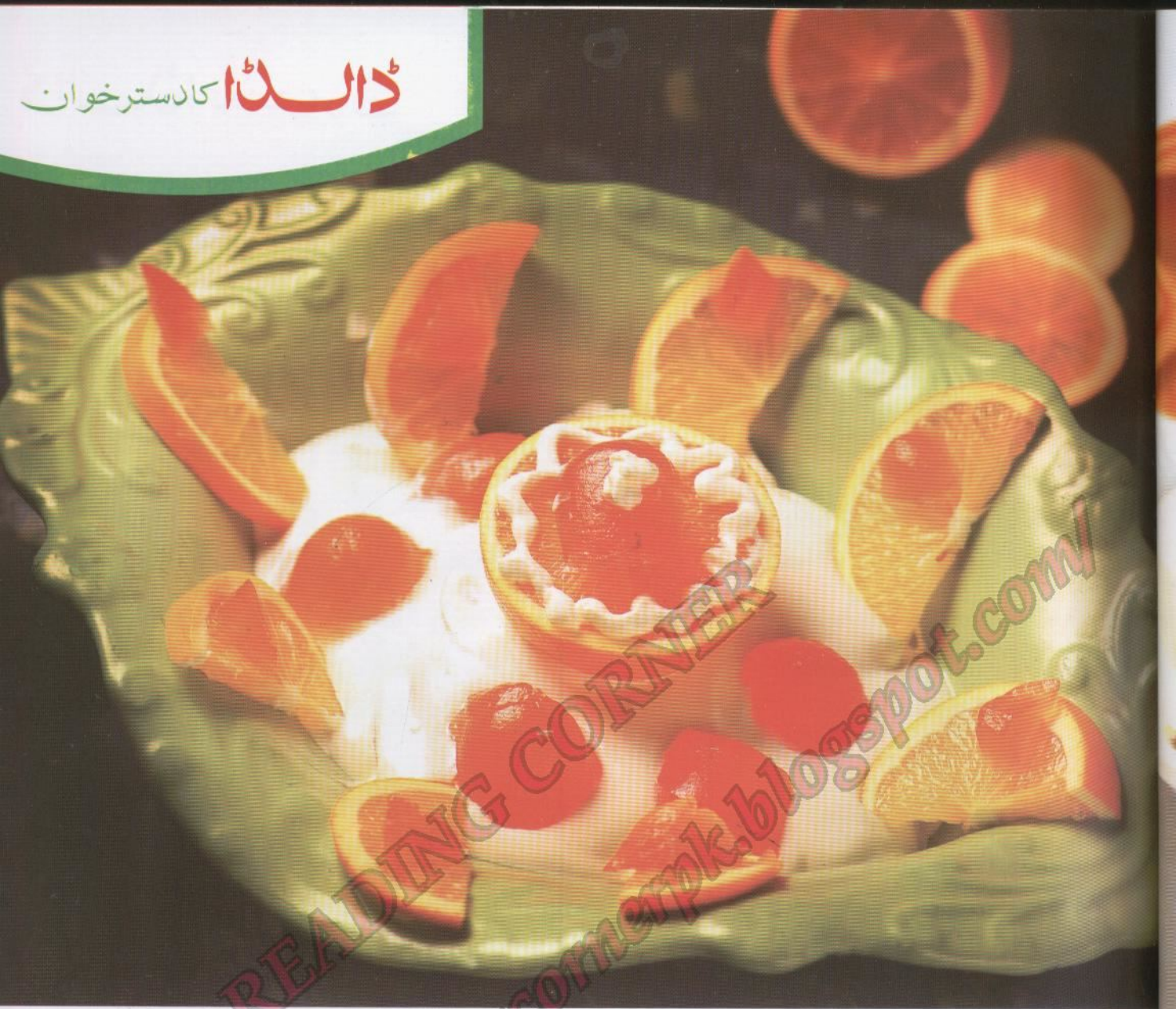
انڈرکٹ بیف	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سوئیٹ چلی ساس	آدھی پیالی
ادرک	پسا ہوا ایک چائے کا چمچ	کیو	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز بند گو بھی	آدھی پیالی
کارن فلا ر	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو ٹکڑے	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے





## چائنا گراس پڈنگ

### ترکیب:

- کیو کوچیل کراس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں
- چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کراس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دس سے تین کھانے کے چمچ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح جس کر لیں
- ایک پیالی پانی کو ساس پیچ میں ڈال کر بال لیں اور بال آنے پر اس میں چائنا گراس کا کچھ ڈالیں اور پیچ چلاتے ہوئے ایک بال آنے پر چوبے سے اتار لیں
- پیالے میں ڈال کراس میں کیو کے ٹکڑے اور رس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- کریم کو فریج سے نکال کر ایکٹرک بیٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پیسٹ لیں اور فریج میں ٹھنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں چمچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

### اجزاء:

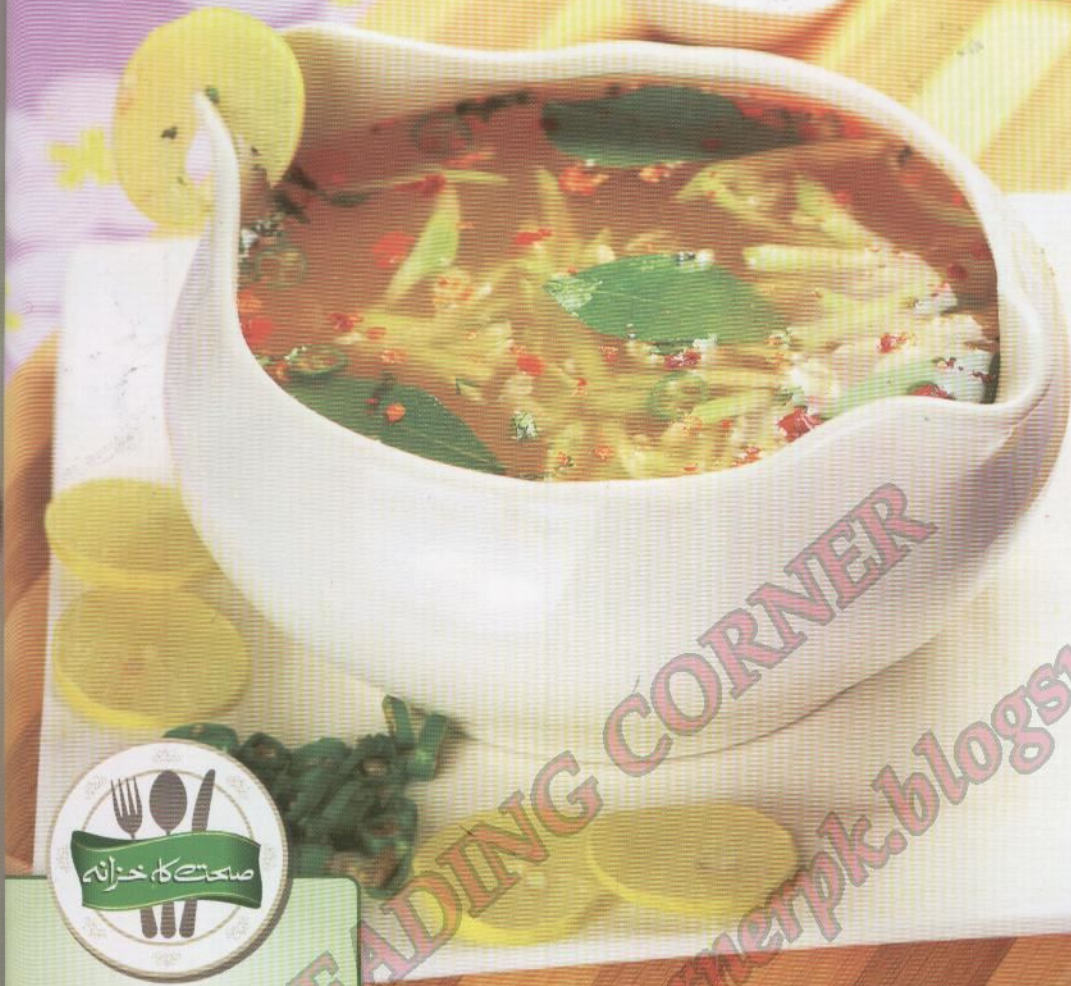
- ایک پیکٹ چائنا گراس پاؤڈر
- تین چوتھائی پیالی چینی
- ایک پیکٹ (200 ml) فریش کریم
- ایک پیالی کیو کراس
- ایک عدد کیو
- ایک چمچی اورنج فوڈنگ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراہ: چار سے پانچ کے لیے





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## لوکی کا سوپ

### اجزاء:

لوکی	آدھا کلو	ہلدی	ایک چمکی
موٹنگ کی دھلی وال	چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
منہک	حسب ذائقہ	ہری مرچ	ایک عدد
لہسن	دو جوئے	ہرا دھنیا	دو سے تین کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی ہنسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈال ڈال کو ٹنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
لیوں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- لوکی کو پھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، وال کو دھو کر بھکھو دیں
- پین میں ڈال ڈال کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکرائیں
- اس میں لوکی، وال، لہسن اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھجھیں اور اس میں پانچ سے چھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گلنے پر آجائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں منہک کالی مرچ اور لیوں کا رس شامل کر دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو ڈش میں نکال کر اس میں باریک کٹنا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## ترکیب:

- کاج چیر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ٹماٹر کو بلینڈ کر لیں
- آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، لیوں کا رس اور
- تین ڈال کراچی طرح ملا لیں اور اس میں کاج چیر کے ٹکڑوں کو بھر بیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائنگ پین میں ہلکا سا ڈالڈال کو ٹنگ آئل لگائیں اور کاج چیر کے ٹکڑوں کو رکھ کر پانچ سے سات منٹ سینک لیں
- دوسری طرف سے پلٹ کر اوپر سے ڈالڈال کو ٹنگ آئل چھڑکتے ہوئے ستھری کر کے نکال لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈال کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو ستھرا فرائی کر لیں
- اور ک پھن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر بلینڈ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی ہلدی، لال مرچ اور پیسا ہوا
- دھنیا بھی شامل کر دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو پین کو چولہے سے ہٹا لیں اور اس میں پھینٹا ہوا دہی، میر، بنیشن والا مصالحہ اور گرم مصالحہ
- ڈال ڈال بھی طرح ملا لیں
- چولہے پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اس میں کاج چیر کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں اور ملکی آٹھ پانچ سے سات منٹ دم پر کھ دیں
- آخر میں کریم ڈال کر قصوری میٹھی اور بھنا ہوا زیرہ چھڑکیں اور ہلکا سا ملا کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑکیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## پیریتہ مصالحہ

### اجزاء:

کاج چیر	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
اور ک پھن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانی
لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ڈیڑھ پیالی
تین	دو کھانے کے چمچ
لیوں کا رس	ایک چائے کا چمچ
قصوری میٹھی	آدھا چائے کا چمچ
فریش کریم	چا کھانے کے چمچ
ڈالڈال کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: تین سے چار کے لئے





آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اُڑائیں

## ویجیٹیل پین کیک

### اجزاء:

شملہ مرچ  
میدہ  
چاول کا آنا  
نمک  
شملہ مرچ  
انڈے  
ہری پیاز  
گاجر

دو عدد  
تین چوتھائی پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
حسب ذائقہ  
دو عدد بڑے سائز کی  
دو عدد  
دو عدد  
ایک عدد درمیانی

بند گوہی  
کالی مرچ پس پیوٹی  
چائیز نمک  
چینی  
سفید مرچ پس پیوٹی  
سرکہ  
سویا ساس  
ڈالڈا ویو آئل

آدھی پیالی  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: سات سے آٹھ عدد

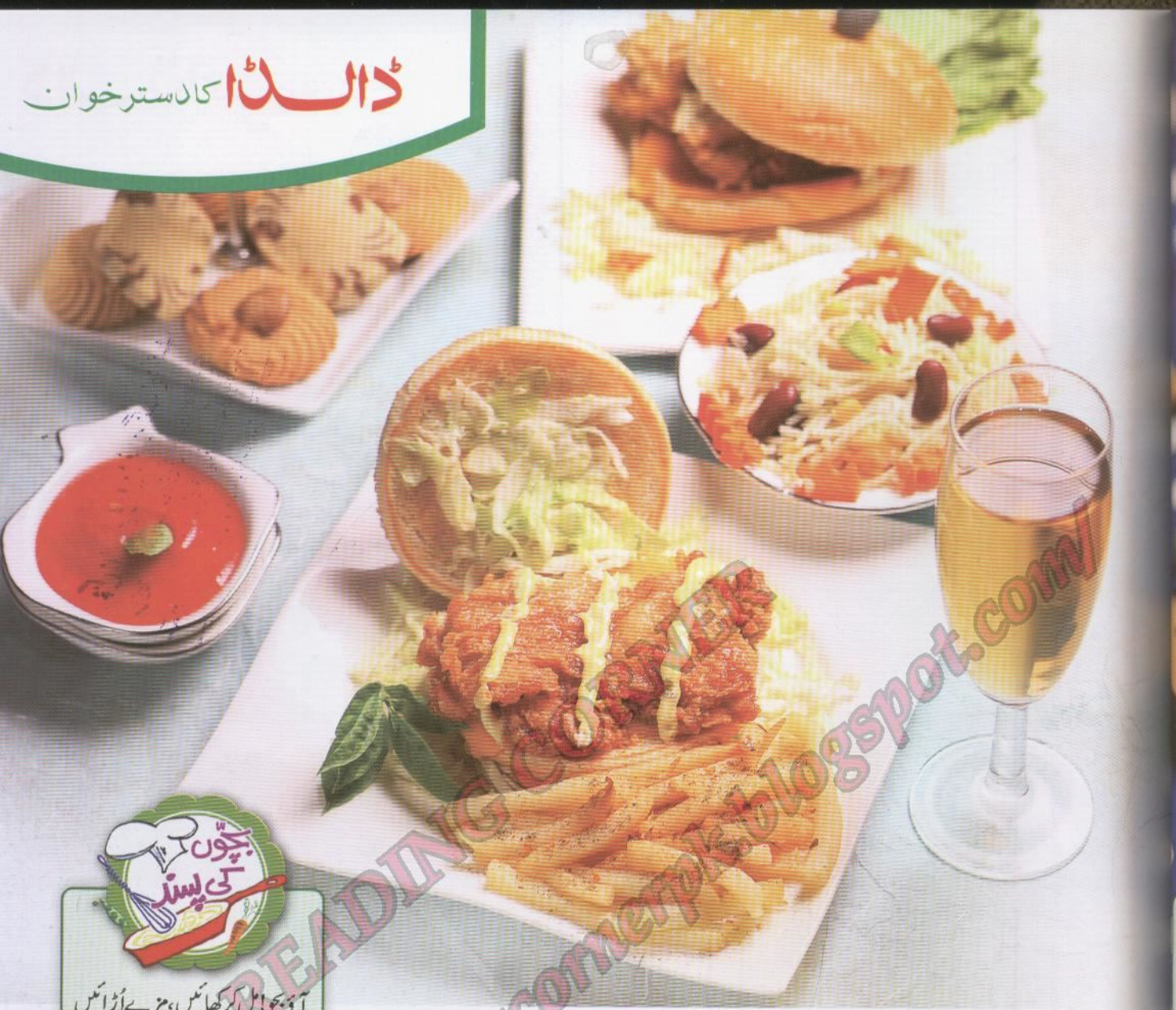
### ترکیب:

- گاجر، بند گوہی اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ میدہ اور چاول کا آنا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائیز نمک، چینی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- انڈے کو بڑے پیالے میں پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا کچر شامل کریں پھر کٹی ہوئی سبزیاں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیٹ بنالیں
- شملہ مرچ کو اوپر سے کاٹ کر احتیاط سے بیج نکال لیں اور ان کے گولائی میں موٹے سلائس کاٹ لیں
- نان اسٹک چین کو چولہے پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالڈا ویو آئل کے ڈال کر پھیلا لیں
- اس میں شملہ مرچ کا سلائس رکھیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ پین کیک کا کچر ڈالیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر تینس کہ پکے سنہری ہو جائے، انھیں شملہ مرچ سمیت ہی پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنالیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورتی سے بنے ہوئے پین کیک کو بیچے اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔





## زنگر چکن برگر

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارچے کاٹ لیں اور سوکر اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں میدہ، کارن فلاور، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- پھر اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھیننا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے میں لتھیر لیں، پھر خشک کچر میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈال ڈال کو تگ آئل کو گرم کریں اور ان پارچوں کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

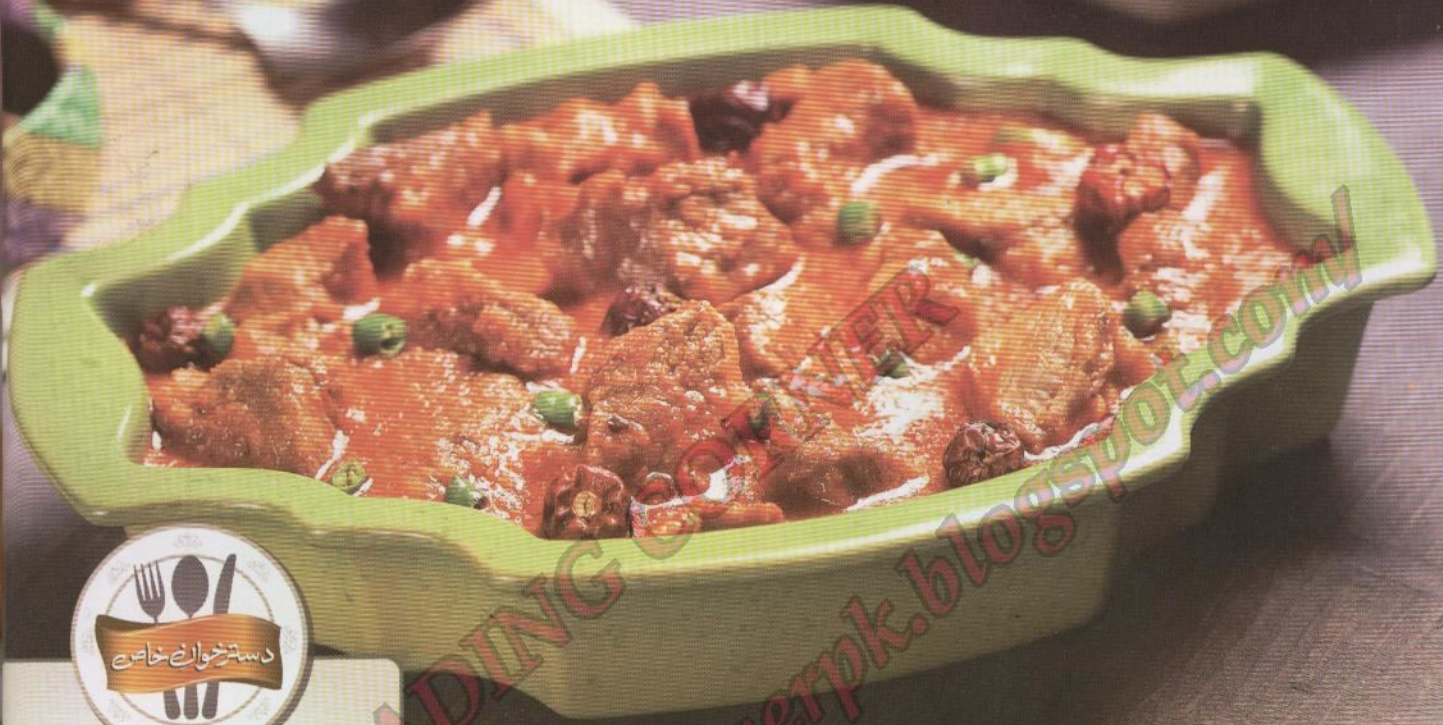
بن کو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایو نیز لگا لیں اور دوسرے پر کچپ لگا لیں۔ ایک طرف سلاڈ کا پتہ رکھ کر اس پر فرائی کیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فرنیچ فرایز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:	تیاری کا وقت:	پکانے کا وقت:	تعداد:
چکن بریسٹ	آدھا گھنٹہ	پندرہ سے بیس منٹ	چھ سے سات عدد
نمک	حسب ذائقہ		
لال مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		
کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		
میدہ	ایک پیالی		
کارن فلاور	آدھی پیالی		
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		
	آدھا گھنٹہ		
	پندرہ سے بیس منٹ		
	چھ سے سات عدد		

بیکنگ سوڈا  
انڈا  
سادہ بن  
مایو نیز  
ٹماٹو کچپ  
سلاڈ کے پتے  
ڈال ڈال کو تگ آئل

آدھا چائے کا چمچ  
ایک عدد  
چھ سے آٹھ عدد  
حسب ضرورت  
حسب ضرورت  
حسب ضرورت  
حسب ضرورت





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## افغانی تگہ ان گریوی

### ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بونیاں کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، ادروک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور نمائز کے سرے کاٹ کر انہیں دوسری طرف سے کٹ لگالیں، تین سے چار منٹ انہیں اگلنے ہوئے پانی میں رکھ کر سوخا ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- پین میں **ڈالدا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ادروک لہسن کو پیکل لیں، تلی ہوئی پیاز اور بلائج کئے ہوئے نمائز کو بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- **ڈالدا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور لال پیچ ڈال کر کڑا لیں
- گوشت کی بونیاں، ادروک، لہسن، نمک اور پیس ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کر دیں
- فرائی کرتے ہوئے جب بوٹیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو بلینڈ کیا ہوا کچر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آگ ملکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑی رہ جائے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک کلو	کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بکرے کا گوشت	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	بڑی الائچی	دو عدد
لہسن	تیز پات	ایک کلو
ادروک	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
پیاز	<b>ڈالدا کوٹنگ آئل</b>	آدھی پیالی
نمائز		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## وائٹ چکن کڑاہی

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں۔ ہری مرچیں چھین لیں اور ادورک کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈال ڈال کو تیل سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادورک، لہسن، ڈال کو خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کو سرخ ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھوئیں
- دہی پیسٹ کراس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکندیں تاکہ چکن گل جائے پھر آگ تیز کر کے اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادورک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادورک کی خوشبو اور ذائقہ بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دو بالا ہو جائے گا۔

### اجزاء:

ایک کلو	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پا ہوا
تین سے چار عدد	تین عدد	ہری مرچیں پسی ہوئی
تین عدد	ایک پیالی	دہی
ایک پیالی	آدھی پیالی	فریش کریم
آدھی پیالی	ڈال ڈال کو تیل	

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## چکن تیرییا کی

### اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	کیو کارس	آدھی پیالی
تمک	حسب ذائقہ	لیمون کارس	دو کھانے کے چمچ
ادریک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سونیٹ کارن	حسب پسند
شہد	ایک کھانے کا چمچ	بند گوشتی باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
شملہ مرچ	دو عدد	ڈالڈا دلیو آئل	دو سے چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پیسلے پارچوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ہری پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ کاٹ لیں اور پٹیوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوکور کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
- پیالے میں تمک، کالی مرچ، ادریک لہسن، شہد، سویا ساس، کیو کارس، لیمون کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا دلیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا دیں
- اس مصالحے کے کسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے تینوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور ہری پیاز لگا دیں
- گرل یا تان اسٹک تو سے تینوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالڈا دلیو آئل لگائیں

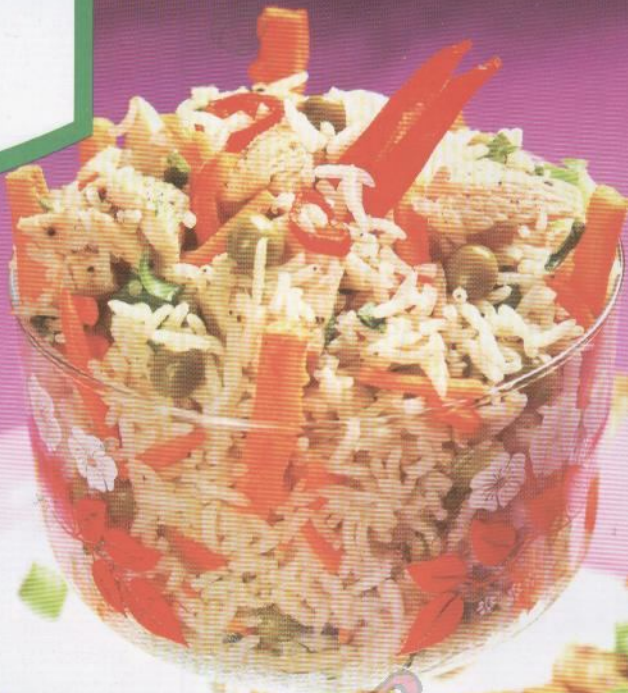
### ساس بنانے کے لئے:

بچے ہوئے مصالحے کے کسچر میں کارن فلاور ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکا کر کہ گاڑھا ہو جائے۔

### پریزنٹیشن:

تینوں پر ساس ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پٹیاں، بند گوشتی، سونیٹ کارن اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ چھڑک دیں اور میٹش پوٹینو کے ساتھ پیش کریں۔  
یہ خالص جاپانی ڈش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ اسے جاپانی تیرییا کی ساس کے ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیرییا کی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے یا مرغی کو کہا جاتا ہے۔





## ترکیب:

- چاولوں کو نمک لے پانی میں ابال کر چھان لیں (چاولوں کو ابالتے ہوئے منر کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے بی کارن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پٹین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں پٹین ڈال کر فرائی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیز آچھ پراتی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں بے بی کارن اور منر ملے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے پٹین سے چار منٹ فرائی کریں
- آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، چھینی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر ہلکی آچھ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول ہلکے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چو لے سے اتار لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں چکنی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ فرائنگ پٹین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے ہلکے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور ان کو باریک پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے انڈے کی پٹیوں سے جا کر پیش کریں۔

## چپینیز (Japanese) فرائیڈ رائس

### اجزاء:

چینی	دو پیالی	چاول
سفید مرچ پس پی ہوئی	200 گرام	پکن
کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ	کچلا ہوا پس
ایک چمکی	حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	ایک پیالی	منر
دو کھانے کے چمچ	چار سے چھ عدد	بے بی کارن
تین کھانے کے چمچ	دو عدد	ہری پیاز
حسب ضرورت		

ڈالڈا کو ٹنگ آئل

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے





## پنیر آلو پا لک

### اجزاء:

پاک	ایک کلو	پیاز	دو عدد
آلو	دو عدد درمیانے	میدہ	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک پسوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چیڑر چیز	حسب پسند
		ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پاک کو باریک کاٹ کر صاف دھو لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور پسپی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی مالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کٹی ہوئی پاک کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانے آئینے پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرانینگ پین میں دوکھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانے آئینے پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پاک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرانینگ پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانے آئینے پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پاک لک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم ادون میں گرل کر لیں

### پریزنٹیشن:

ادون سے نکال کر چاہیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔





## چٹنی گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہمک	حسب ذائقہ	ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
اورکسن (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ	اٹلی کا گاڑھارس	دو پیالی
پیاز (ہارکٹنی ہوئی)	ایک عدد درمیانی	ہر ادھنیا	ایک گٹھی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	ایک گٹھی
ہلدی (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
		ڈال ڈال کا کنگ آئل	ایک پیالی

## ترکیب:

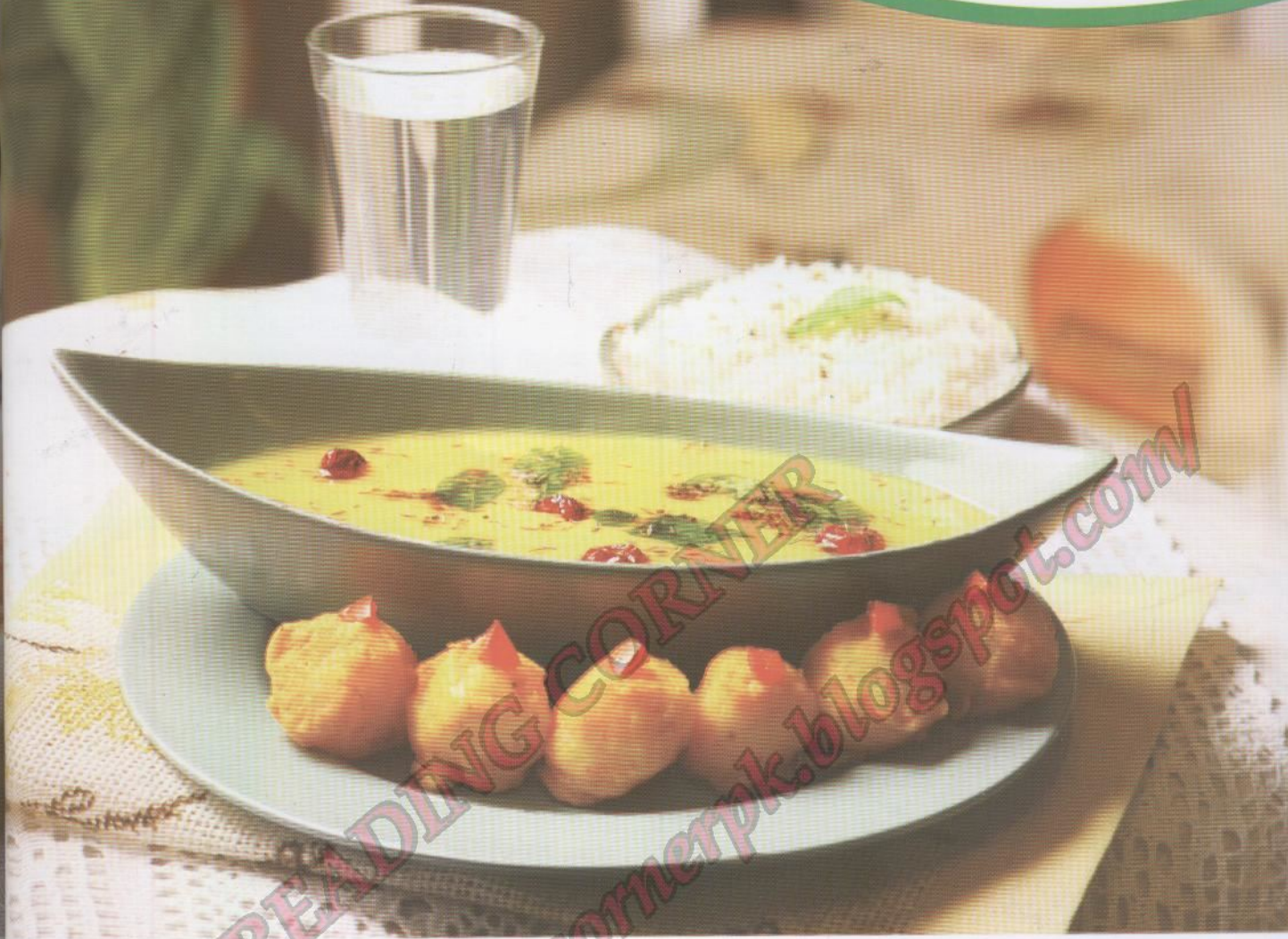
- بغیر ہڈی کے گوشت کی بونیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈال ڈال کا کنگ آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اورکسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- گوشت، ہمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آخر میں اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

## پریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پرائے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چائیں تو سائڈ ڈش کے طور پر ڈال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## آلودہی کڑھی

### اجزاء:

بیس	ایک پیالی	سفید زیرہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
دہی	ڈیڑھ پیالی	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چمکی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہرا دھنیا	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	لیبوں کا رس	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	چند پتے
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالدا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- دہی کو پھینٹ کر اس میں تین کھانے کے چمچ بیسن، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکھڑیں آلوؤں کو بال کر چھیل کر میٹھ کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر رکھ لیں
- بیسن کو چھان کر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیرہ ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- تیار کئے ہوئے کوفتوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر گرم ڈالدا کوٹنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں
- کڑھی گاڑھی ہونے پر آجائے تو فرائینگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹنگ آئل میں رائی ڈال کر کڑکڑالیں۔ پھر اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر سنہرے فرائی کریں اور کڑھی پر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر پکائیں اور چوبیس سے اتار دیتے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے ڈالیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





## گوشت کی کھچڑی

### ترکیب:

- چاول اور دال کو ملا کر دھو کر مٹھ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پتہ میں **ڈال کا کنولا آئل** کو درمیا نی آج پر تین سے چار مٹھ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اور ک، لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، ٹماٹر اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آج پر پکے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے دال چاول اور نمک
- ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیا نی آج پر اتنی دیر پکا لیں کہ پانی خشک ہو جائے
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آج پر پانچ سے سات مٹھ دم پر رکھ کر اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گاجر کے اچار اور پودینے والے رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### جزاء:

- |              |                  |                         |                  |
|--------------|------------------|-------------------------|------------------|
| گوشت         | آدھا کلو         | لال مرچ پس پی ہوئی      | ایک کھانے کا چمچ |
| چاول         | دو پیالی         | ہلدی                    | ایک چائے کا چمچ  |
| سورجی دال    | ایک پیالی        | پسا ہوا دھنیا           | ایک کھانے کا چمچ |
| لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ٹماٹر                   | تین عدد درمیا نے |
| نمک          | حسب ذائقہ        | <b>ڈال کا کنولا آئل</b> | آدھی پیالی       |
| پیاز         | دو عدد درمیا نی  |                         |                  |

باری کا وقت: پندرہ سے بیس مٹھ

لے کا وقت: چالیس سے پینتالیس مٹھ

نرا: چار سے پانچ کے لئے





## چکن ونڈالو

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مسٹر ڈبیٹ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	دار چینی پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
بلدی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک کو کش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، جلدی، دار چینی، گرم مصالحہ، مسٹر ڈبیٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لہسن، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں
- تین میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو گرائی کریں
- جب پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ گرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ، ٹماٹر، ٹماٹر کا پیسٹ اور مصالحے کا کچھ ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اپال آنے دیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار سا کچھ انڈین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔





## کھٹے میٹھے آلو

### اجزاء:

آلو	آدھا کلو	بسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیاں	اٹلی کارس	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	گڑ	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد	کڑی پتہ	چند پتے
		ڈالدا کو تک آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو باریک چوب کر لیں
- چین میں ڈالدا کو تک آئل کو درمیاں آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور اس میں بسی ہوئی لال مرچ، نمک، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- آلوؤں کو کراچی طرح ملائیں اور آخر میں اٹلی کارس اور کٹا ہوا گڑ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹپلا پسند کرنے والے مہمانوں کی آمد پر یہ منگوں میں بننے والی ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

انفراد: چار سے پانچ کے لئے





## لیبنیز (Lebanese) کباب

### اجزاء:

تیمہ	آدھا کلو	میکرونی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لڈرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
آلو	دو درمیانے	ہرا دھنیا	آدھی گھنٹی
مٹر	دو پیالی	انڈے	دو عدد
گاجر	ایک درمیانہ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
		والندا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

### ترکیب:

- آلو، مٹر، گاجر اور میکرونی کو علیحدہ علیحدہ ابالیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا یا ایک چوب کر کے رکھ لیں
- تیسے میں اورک لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھی آچھ پراقتی درپکا لیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- ابلے ہوئے آلو، مٹر، گاجر، اور میکرونی کو کانٹے کی مدد سے میس کر لیں۔ تیسرے کھنڈا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنالیں
- پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا رکھ لیں
- لیبنیز کباب کو پینلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیر کر دو بارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں والندا کوکنگ آئل کو درمیانے آچھ پراقتی سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو منبرے فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹ میں نکال کر ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
تعداد: پندرہ سے بیس عدد





## بیکڈ پائن اپل

### ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دوسرے تہ چھان کر رکھ لیں
- چیڈر چیڈر کو فریز میں سخت ہونے تک رکھیں پھر کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیڈر ڈال کر ککڑی یا پلاسٹک کے ٹیج سے اچھی طرح ملا لیں
- انٹاس کے قتلوں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملا لیں کہ تمام قتلوں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
- علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا اور مارجرین یا بکھن کو ڈال کر ملا لیں اور اس میں انٹاس کا جوس بھی شامل کر دیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش کو ایک کھانے کا ٹیج مارجرین یا بکھن سے چھتا کر لیں اور اس میں انٹاس کے قتلوں کو بچھا دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کو ڈش پر پھیلا کر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں
- بیس سے بچیس منٹ یا باکاستہرا ہونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

انٹاس	آٹھ سے دس قتلے	چیڈر چیڈر	ایک پکٹ (200 گرام)
انٹاس کا جوس	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
چیڈر	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
میدہ	چھ کھانے کے ٹیج	مارجرین یا بکھن	ایک پیالی (100 گرام)
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا ٹیج		

تیار کی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بیکنگ کا وقت: بیس سے بچیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## کھجور کا شیک

### اجزاء:

کھجوریں	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
بادام	چھ سے آٹھ عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
کاجو	چار سے چھ عدد
شہد	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
بلینڈ کرنے کا وقت:	چار سے پانچ منٹ
افرا:	چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- کھجوروں کے بیج نکال کر انہیں صاف دھو لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بادام، پستے اور کاجو کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں
- دوونڈھ کو پال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں اور کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور جب گاڑھی ہونے لگے تو شہد شامل کر لیں۔ اسے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- بادام، پستے اور کاجو کو گرائینڈر میں مونا پیس لیں۔ بلینڈر میں کھجوروں کو ڈال کر تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے بلینڈ کریں
- پھر اس میں کٹا ہوا میوہ ملائیں اور آخر میں اس میں کریم اور کئی ہوئی برف شامل کر کے بلینڈ کر لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔





## ریڈ ویلوٹ کپ کیک

اجزاء:

ایک پیالی	دودھ	تین چوتھائی پیالی
چکنی بھر	سرکہ	ایک کھانے کا چم
ایک عدد	لال فوڈ کلر	دو کھانے کے چم
تین چوتھائی چائے کا چم	کوکو پاؤڈر	دو کھانے کے چم
آدھا چائے کا چم	دالدا کوک کیک	آدھی پیالی
تین چوتھائی پیالی		

### ترکیب:

- صاف خشک پیالے میں انڈے کو الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح چمٹائیں۔ یعنی دالدا کوک کیک کو علیحدہ پیمائش کر رکھیں
- علیحدہ پیالے میں میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان کر رکھ لیں، پھر اس میں نمک اور کوکوپاؤڈر شامل کر لیں
- دودھ میں سرکہ اور فوڈ کلر ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے رکھ دیں
- دالدا کوک کیک کے کچھر میں بیٹر کو بکلی اچھٹپڑ پر چلاتے ہوئے پہلے انڈا پھر میدہ شامل کر لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ گرم کر لیں، کپ کیک کے سانچوں میں ہینچر کپ لگا کر رکھیں
- تیار کئے ہوئے کچھر سے سانچوں کو آدھا بھر دیں اور اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے چمک کر لیں
- اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر سانچوں سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

ان کو سجانے کے لئے آدھی پیالی سفید چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور اسے اچھے پانی پر رکھ کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم شامل کر دیں۔ چاکلیٹ اچھلنے لگے تو پیالے کو پانی پر سے ہٹا کر اس میں آدھی پیالی ٹھنڈی فریش کریم ملا لیں۔ اس آئسنگ کو کپ کیک پر لگا کر اوپر سے چاکلیٹ سیرپ چھڑک دیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد



# ریڈرز لسٹ





## ڈرائی چکن و دکارن میکرونی | ارم خالد، اسلام آباد

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک بسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوئیٹ کارن	ایک پیالی
میکرونی	200 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت	کارن فلار	تین سے چار کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

### پریپریٹیشن:

گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک بسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں تنھار لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کر کے اس میں سوئیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

## چائینیز پکوڑے | شام سعید، لاہور

پھول گو بھی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	حسب ضرورت
آلو	دو عدد درمیانی	بسن کے جوئے	دو عدد	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
میدہ	ایک پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

### پریپریٹیشن:

گرم گرم پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

فرانگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- پھول گو بھی کو صاف دھو کر اس کے پھول علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ چھلور رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور کٹوے کر لیں۔ شملہ مرچ کے بیج نکال کر اس کے بھی چوکور کٹوے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، کچلا ہوا بسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا لیں۔
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کئی ہوئی بنزیوں کو اس آمیزہ میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

## چائینیز خنجر بیف | مہوش پرویز، ملتان

چکن	آدھا کلو	دہی	دو پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	چار اچھ کا کٹورا	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
				ڈالڈا کوئنگ آئل	آدھی پیالی

### ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دہی کو پھینٹ کر تین میں ڈالیں اور ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر بھوئیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائینیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریپریٹیشن:

گرم گرم تھنڈا خنجر بیف کو ڈش میں نکال کر ابھے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

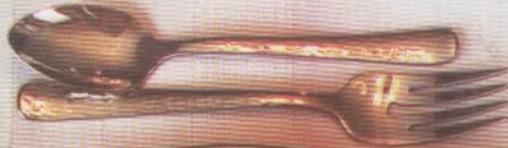
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



خوبصورت لائبریری اینڈ فوڈ سٹنگ پوائنٹ  
ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے  
جسے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے  
دکان نمبر 13 صدر بازار برہی پور



• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے مننون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

• معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔  
• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532

پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com



## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650 Rs میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان  
سبسکریپشن فارم

Name \_\_\_\_\_  
Address \_\_\_\_\_  
Phone No \_\_\_\_\_ فون نمبر  
Email \_\_\_\_\_

نام  
پتہ  
تحفہ  
ای میل

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں  
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلغٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلغٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800-32532





### گلاس آپس میں جڑ جائیں تو:

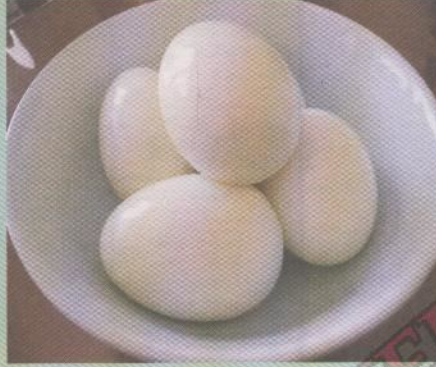
ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ شیشے کے پھنسنے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود ٹیوٹ ہو جائیں گے۔

### چائے کی چھلکی کی صفائی کے لئے:

چوہا چلا کر چھلکی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی سی دیر میں چھلکی صاف ہونا شروع ہو جائے گی۔ چائے کی پتی چھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف و شفاف ہو جائے گی۔ (بیگم اشرف، کراچی)



سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو: دہی پھینٹ کر ڈالنے سے مرچوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ دہی تازہ ہو۔



### اچھے ہوئے انڈے کے برابر سلاکس کاٹنے کے لئے:

اگر اچھے ہوئے انڈے کے سلاکس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف لے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سلاکس نہایت بہترین انداز سے کٹ جاتے ہیں۔

## گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹوٹکے

صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خاندان داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ ٹوٹکے تحریر کر رہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔



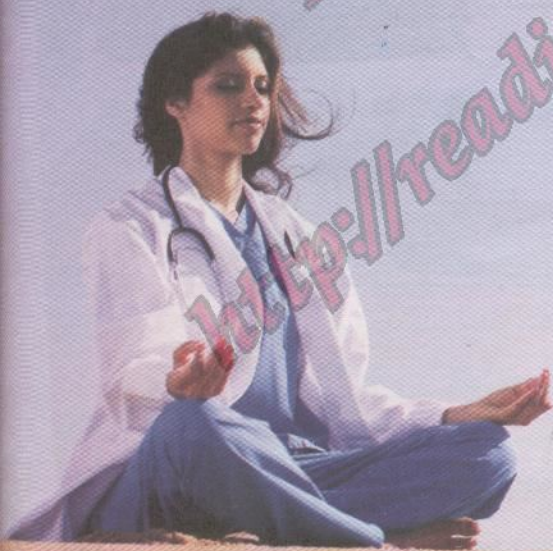
## کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکٹر بھی تجویز کرتے ہیں۔ یہ ایک قہرانی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کر کے از سر نو کام کے لئے چوکس ہو جاتے ہیں۔

پرانے سرد، مزاج کی برہمی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے پھنسی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ پھیپھوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کر لیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کر سکتے ہیں۔ ویسے تو پھیپھیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ ٹھکانہ دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔

ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چھل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبہ کا پائیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کر سکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹھیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ جتنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کر دیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔ (درخشش مقصود، کراچی)





## حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے



جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو جائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی زندگی میں مستعدی دکھانا مکالمہ ہے۔

مغربی فیملی کا ڈسٹریکشن کہتے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فیملی کا ہوتا ہے۔ اچھی زندگی گزارنے کا سہری اصول خواہ آپ کا پر خلوص ہوتا اور خود غرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر پلٹے رہنا آپ کے بس میں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا نصاب روزانہ کے تجربوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا بھی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ محبت نہیں ملتی یا جو بلا شرط محبت کرتا ہے۔

وانشورہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو محقق ہے، صاحب علم فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی ہزاروں ڈگریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نااہل ہے۔

بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچ کر پیچھے مٹا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تجزیہ اور حساب کتاب کرنا دلچسپی تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق سیکھتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو کوفت میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کر سکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بوس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ غم روزگار اور غم دوراں میں اچھے سچے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ نئی منصوبہ بندی کیجئے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی قوت سے جڑے تمام پچھتاؤں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کر کے نئی زندگی عینا شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے، لالچ نہیں کریں گے تو حد اور حمن کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نیچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے تو مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دو یا کے صاف سترے بہتے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ ٹھہرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر 60 کے عشرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم باخلاق قوم تصور کئے جاتے ہیں۔

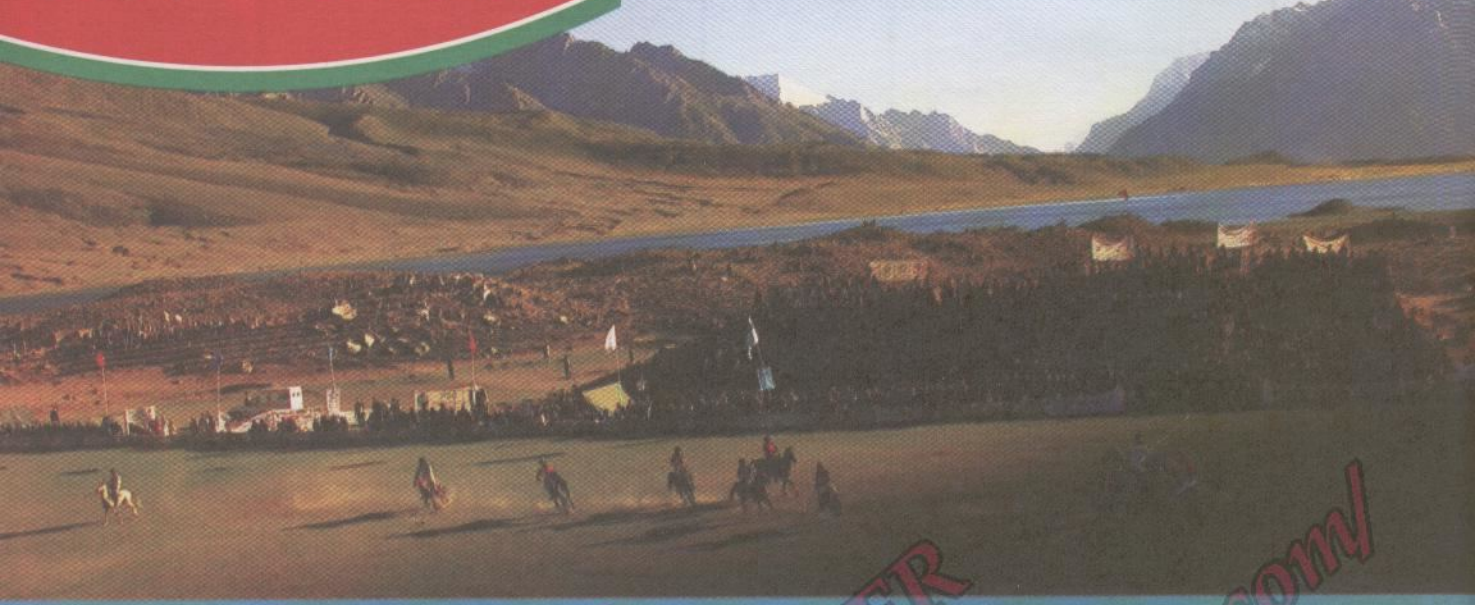
آج کا انسان جغرافیائی غلطیوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انفرادی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی سمجھتا رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا صدمے، سانحے اور جبر کے کریمہ انداز سہنا اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی نا آسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کر سکے اور بھرپور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پچھتاوے لاحق ہو سکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پچھتاوؤں کی تعداد حد سے نہ بڑھ جائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی منظر نے کیا خوب کہا ہے کہ 'استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے'۔

زندگی کے انہی نشیب و فراز سے گزر کر انسان بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا مکمل میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناچ ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں روٹنا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ زندگی تو آدمی کو اسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ

- کاش میں خواہ مخواہ ہی بے کاری چیزوں میں وقت برباد نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اسے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
- مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہئے تھی مگر اب اس کی محنت نہ کر سکی؟ کر سکتا۔
- کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹا دیتا/لٹاتا کچھ پس انداز کر لیتا/کرتی۔
- کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
- کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
- کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہو جاتا۔
- کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اختلافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
- میں نے بہت سارا روپیہ پیسہ خرچ کر کے بھی کچی خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
- کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز واقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
- کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پر لطف دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔







## شندور چلیں، پولو کا میچ دیکھیں

منوہر اقبال... لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پربتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سوٹس، جاگرز، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کر لیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بگرام اور وادی نلیم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

شوق کی تسکین کرتے ہیں۔ یہاں مقامی لوگ موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پر خطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جمیلیں، جھرنے، گلشن ان نکالیف کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سہ روزہ شندور پولو فیسیول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مد مقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

1991ء میں برطانوی شہزادی ڈیانا نے خراب موسم کے باوجود شندور پولو ٹورنامنٹ میں شرکت کر کے تمام شائقین کو خوشگوار حیرت میں ڈال دیا تھا۔ شہزادہ چارلس بھی 97ء کا میچ دیکھنے یہاں آئے تھے۔

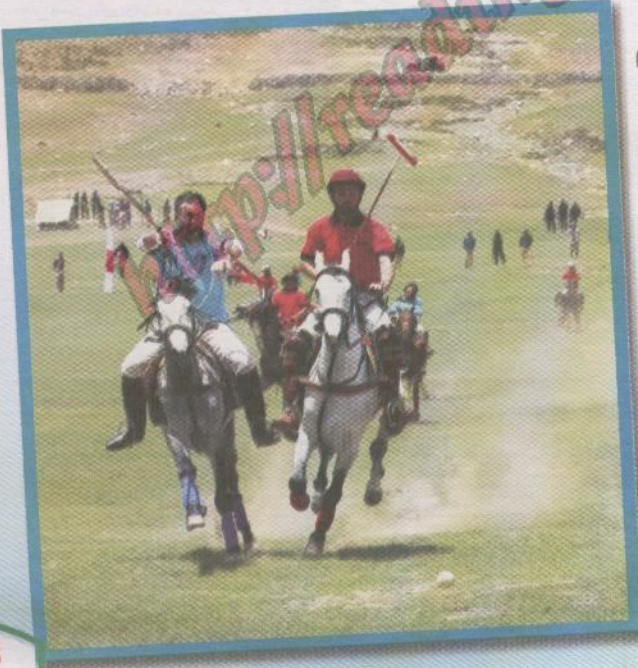
سردیوں کے موسم میں یہ پورا علاقہ برف سے ڈھکا رہتا ہے اور یہاں آنے کے تمام راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن گرمیوں میں یہ میدان سربز جنت بن جاتا ہے یہاں آنے کے راستے مئی سے اکتوبر تک ہی کھلے رہتے ہیں۔ شندور چترال سے 147 اور گلگت بلتستان سے 212 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ایڈوچر کے دلدادہ سیاح یہاں ہیرا گلہ سنڈنگ گھڑسواری، ٹریکنگ، ہائیکنگ اور کوہ پیمائی کر کے اپنے

ہاتھ سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آڑو سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہو گئی اور چھوٹی بٹی عتایہ کو لگا تار چھ عدد جھینگیں آ گئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے اس کا علاج بھی کیا اور پھر ہومیو پیتھک ادویات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ عتایہ گرم شمال میں یوں لپٹا دی گئی جیسے لاہور میں دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دیکے رہتے ہیں یا اور کوٹ پہن کر سودا سلف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں موز کی کے واٹر پھلے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کر دی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر بھی ختم نہ ہو۔

جگہ بات تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روٹین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں۔ اب فلیکی کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں مثلاً شادی کے 12 برسوں کے بعد محبت کا انداز اظہار اور روئے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند بریلی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کر لیا۔

تاریخی پس منظر

پلو کو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف گھسلنے کے





# بلاک پرنٹنگ...

## پرنٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

نرگس ارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرنٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ڈائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرنٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرنٹ میکنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے چند سو صدیوں سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا شیعہ انڈیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ انڈیا میں ملا جہاں یہ مختلف تکنیک کے ذریعے پہلی پھولی۔ اس کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو ملکی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ مختلف قسم کے میٹریل جیسے لکڑی، ریزین یا پھر موم جامہ پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نقش کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

بلاکس پرنٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے سلبو سات کے علاوہ بستر کی چادروں، بکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میس اور چٹائی وغیرہ پر بھی بلاک پرنٹنگ کا بازار تھان پایا جاتا ہے کیونکہ یہ دستی کام ہے اس لئے شینی کام کی نسبت مہنگا بھی ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کسی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے

سوچا اسے کپڑے پر اپنے پسندیدہ رنگوں میں منتقل کر دیا کیونکہ یہ پیکل اور مصنوعی رنگوں کی ایک وافر مقدار بلاک پرنٹنگ کے لئے دستیاب ہوتی ہے۔ انڈین طرز کی بلاک پرنٹنگ عام طور پر پیلے، لال، نیلے اور انگوٹھی رنگوں کے امتزاج سے کی جاتی ہے۔ بلاک پرنٹنگ گھر پر اپنی مرضی کے کپڑے پر بنائی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا کوئی سادہ سوٹ رکھا ہے اور آپ اسے پہننا نہیں چاہ رہے ہیں تو اس پر اپنی مرضی کی بلاک پرنٹنگ کے دیدہ زیب ڈیزائن بنا ڈالے پھر دیکھیں سادہ سوٹ بھی کیا بھار دکھاتا ہے اسی طرح بستر کی

- مینسل، ٹریٹنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موم جامہ کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کاربن گروں سے بنوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کاربن گروں سے بنے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔
- ٹریٹنگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو پینل کی مدد سے گہرا کر لیں۔
- ایک کاربن پیپر کو موم جامہ کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موم جامہ پر بنے پورے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب مینسل کی مدد سے اس ڈیزائن کو اچھی طرح سے پریس کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن کو مار کر کے ذریعے واضح کریں۔
- موم جامہ بلاک پر ایک پھیلائی یعنی طباعت کا کام کریں گہرا بھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدی جانب کیا جاتا ہے اس کام کے لئے انک (سیاہی) اور اسٹپ اضافی اوزار تصور کئے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرنٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کر رہی ہیں۔
- ہر قسم کی انک کو کپڑے پر شنگ ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسٹری کر کے اپنے پرنٹ کو مدتوں تک محفوظ کر لیجئے۔







## کاؤچ... نرم و گداز احساس کا نام یہ فرنیچر کا ایک پس ہے جو کثیر المقاصد استعمال ہوتا ہے



کاؤچ کا کور چمڑے، جیر کا رڈ، ٹیل یا سوئی کسی بھی میٹریل کا رکھیں ملاحظہ  
برداشت نہیں ہوگا۔  
• ہالی وڈ اور ہالی وڈ کے اداکاروں میں سے بیشتر کے گھروں میں کاؤچ: جز  
وقتی آرام کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔  
یہ فرنیچر کا ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر ہندوستان کی ثقافت کے نقش بھی  
دیکھے جاسکتے ہیں۔ کچھ پرکڑی کے ڈیزائن کی بناوٹ اس کی ویدہ دہی میں  
اضافہ کر دیتی ہے۔

پرکشش اور قیمتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ فوم سے آراستہ نرم و گداز صوفے ہر گھر  
کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں لاؤنج ڈرائنگ روم سے قدرے  
وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چینیٹی یا سنگی جھولا رکھنے کی  
گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتے  
ہیں تاکہ حجم میں بڑا صوفہ یا پچھلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو بوجھل  
نہ کرنے پائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم و گداز Couch کے متعلق کچھ بتانا  
چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بیڈ سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے  
گدے، بچے اور گاؤں بچے ملتے ہیں وہی صوفہ کم بیڈ بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ  
لبائی چوڑائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بنا سکتے ہیں مگر اس کے ڈیزائنوں  
میں کچھ زیادہ وراثی نہیں ملتی۔ آپ سوئی یا ویلوٹ کے میٹریل میں یہ صوفہ  
بنا سکتے ہیں۔ اگر عام دونوں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں  
دیوار سے پشت لگا کر رکھنا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی  
سے کسی بھی نشست گاہ یا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ بچے اور اور گدا نما صوفہ ہوتا ہے اور سونے بیٹھنے دونوں ضرورتوں کے  
لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے گلوری یعنی پرکشش اظہار سے تعبیر  
کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔

• اگر آپ کاؤچ کاغلاف غونا غونا چاہتے ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھئے۔  
• اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب

### Chesterfield

اس ساخت کے کاؤچ میں خوبصورت بین آویزاں ہوتے ہیں یہ عموماً چمڑے  
کے میٹریل میں بنتا ہے۔ یہ کبھی فیشن سے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور  
سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے مجموعے کے ساتھ بنتا ہے اور دیکھنے  
والوں کو چٹا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی  
اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر پیچھے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی  
ہے۔ اس لئے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

### Contemporary

دور جدید کے رجحانوں کے ہم آہنگ ان صوفوں کے کپڑے دھاری دار  
کپڑے کے بھی ہو سکتے ہیں اور چاہیں تو چمڑے کا میٹریل استعمال کر لیں۔  
یہ ایک بازو پر مشتمل نہیں وسیع تر نشستوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

لفظ Couch فرانسیسی زبان کے لفظ Couch سے نکل کر متعارف  
ہوا جس کے لغوی معنی بستہ کے ہیں۔ مغربی، جنوبی اور ایشیائی کئی دہائیوں  
کے درمیان میں اس فرنیچر کو آرام آور آرائش کے مقاصد کے لئے  
انقلابی طرز میں شامل کر لیا گیا ہے۔

قدیم ہالی وڈ کا چمڑا جھانکا ہوا کھانا تناول کرتے تھے مگر ان کی عورتیں  
طیحدہ کرسیوں پر بیٹھ کر کھانا کھا سکتی تھیں۔ دیش میں اسے ثقافتی ورثے  
کے طور پر شناخت ملی۔ 19 ویں اور 20 ویں صدی میں یہ خاص سے عوام  
کے لاؤنجز میں منتقل ہو گیا اس طرح ہر ملک کے ڈیزائن کارنگروں نے اس  
قدیم فرنیچر کو جدید رنگ دینے مختلف دستکاریوں کے ہنر سے لباس کر دیا۔  
مختلف تاریخی اقداروں کے بعد شاہانہ سماجوں میں اس فرنیچر کو خاص اہمیت  
دی گئی۔ اب یہ شہنشاہوں کی سرزمین سے ستر کرتا ہوا عام افراد کے گھروں  
میں داخل ہو چکا ہے۔ دیکھئے کیا آپ کو بھی کسی کاؤچ کی ضرورت ہے؟ تو یہ  
قسم کی ہو؟ اس کا میٹریل، فوم کی پائیداری اور سب سے بڑھ کر آرام دہ  
نشست کو ستر میں بدلنے کی اضافی صلاحیت کے کیا کہنا







بیکنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم گیلیک پکڑے سے گریس صاف کریں۔

### کار کی صفائی



ایک چوتھائی کپ بیکنگ سوڈا اور پانی ملا کے محلول تیار کر لیں اور اسے کار کے ٹائر، میٹ اور سیٹیں صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

### پلاسٹک کی کرسیاں صاف کرنا



پلاسٹک کی کرسیاں اور میز پر بیکنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں پکڑے سے صاف کر لیں۔ بیکنگ سوڈا سے کرسیوں اور میز کی ساری گردا بھی طرح اتر جائے گی۔

### پکڑے کے ڈبے کو صاف کرنا



پکڑے کے ڈبے میں بیکنگ سوڈا ڈال کر اس سے پکڑے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

### پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس بو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں بیکنگ سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔



ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

### پکڑوں کی صفائی میں بیکنگ سوڈا

پکڑوں سے داغ دور کرنا



اگر آپ کے پکڑوں پر کسی ایسڈ کا داغ لگ گیا ہے تو متاثرہ جگہ پر بیکنگ سوڈا لگائیں، پھر اسے پانی سے گیل کر لیں۔ کچھ دیر بعد صرف سے دھولیں۔

### پکڑوں سے اسٹیکری کم اتارنا

بیکنگ سوڈا کو پانی کے ساتھ کس کر کے گم کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑنے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تولیے سے خشک کر لیں۔

### گھر کے دیگر کاموں میں بیکنگ سوڈا

ماربل کی صفائی



ماربل کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے کیلئے نرم گیلیک پکڑے پر بیکنگ سوڈا لگا کر فرش اور دیواروں پر رگڑیں اور پھر پانی سے صاف کر کے تولیے سے خشک کر لیں۔

### دیواروں اور فرنیچر کی صفائی



نرم گیلیک پکڑے پر بیکنگ سوڈا لگا کر دیواریں اور فرنیچر صاف کریں۔

### گریس کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گریس کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر

### مردہ غلیے کا خاتمہ

ہلکے سے مردہ غلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر بیکنگ سوڈا کا چند سینکڑ مساج کریں اور پھر دھولیں۔ بیکنگ سوڈا مردہ غلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

### نرم اور چمکدار ناخن



نیل برش پر بیکنگ سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر مساج کریں اس سے ناخن صاف اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

### پیلے داغوں کا علاج

اگر آپ کے دانت پیلے ہو گئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر بیکنگ سوڈا لگا کر اس سے دانت برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد دانت سفید ہونا شروع ہو جائیں گے۔

### لنگھی اور بالوں کے برش کی صفائی



ہم لنگھی، بالوں کا برش، کلب اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل وغیرہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے ہاتھ روہم کا ٹب یا سینک کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دوکھانے کے پیچ بیکنگ سوڈا ملائیں اور لنگھی، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈبو دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کر لیں۔

### بچوں کی بوتلوں کی صفائی



ایک چائے کا پیچ بیکنگ سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے



## چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

فنیاتِ مٹی اور جمالیات ہوئے ہم آریک

یہ چنگے پاکستان میں باقاعدہ درآہدہ ہوتے ہیں اور کچھ گھرانوں میں بیڈرومز تو کچھ کے لاؤنجز میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناوٹ، چینی حروف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے گس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ بیا یکوریم کو بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور تصاویر میں بھی ان کے نقش کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پرنس کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کی تسکین کے نمونے صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹیبل پیس میں بھی یہی ندرت پیش نظر رہتی ہے۔ چائے کے مخصوص، نیلی نقش جیسے Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی زاویے ہیں۔ لوگ کھلونے، کانسی کے گلدان یا کچاچ سے بنے موم بتیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیوں کو گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صنایع کی یکجہتی کے فلفیے کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور ہریالی کو بھی جگہ دیں تو ہم اپنی کئی الجھنوں پر قابو پا سکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چچن میں ایکوریٹم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ مچھلیوں کو پالنے، روزانہ فیڈ دینے ایکوریٹم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت، بحال اور نفسیاتی و جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ چار یہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

آپ نے کئی بار چائیز ریسٹورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندہ دلی کا احساس جگا دیتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پر سجے ڈریسنگ سٹائل کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی پنکھڑیوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کٹورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دو چند ہوتی ہے۔ مختصر رقبوں پر قائم کئے جانے والے ان ریسٹورانوں کے چکن سے اٹھنے والی Schewan اور Manchurian، تیز اور تھکے مھالوں والے کھانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بدلنے پر مجبور کر دیں گی اور آپ کے ہاتھ میٹھو کارڈ کی طرف بے چینی سے پھکیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریسٹورانوں میں جا کر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں براہمان نظر آتی ہے۔

ہمارے بستروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہرکاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی جھلک اور نقش دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریس ڈیزائنز جن میں شاد سفید زعفرانست ہیں ان کے لمبوسات میں کڑھائی کے لپہلک نمونے چچن ہی سے بن کر آتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چچن کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا میٹریل شگفتگی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمزی، سبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرینٹی کیڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی پنکھوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جاسکتا ہے۔



# مہنگائی کے محاذ پر ڈٹ جائیے

اپنی سبزی خود اگائیے

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

- پودے (سارا سال)
- میتھی (ستمبر تا اکتوبر)
- پالک مقامی (ستمبر تا اکتوبر)
- مٹر (ستمبر تا نومبر)
- سلیری (اکتوبر تا نومبر)
- گاجر (ستمبر)
- مرچ (اگست)
- پارسلے (اکتوبر تا نومبر)

- کریموں کی سبزیاں 15 فروری کے بعد کاشت کی جانی چاہئیں۔ ان میں:
- ارولی (فروری تا مارچ)
- بیگن (اپریل تا جون)
- کھیرا (فروری تا مارچ)
- بھنڈی (فروری تا اپریل)
- توری (فروری تا اپریل)
- نیبڈا (مارچ تا اپریل)

اور شہر قندھری (فروری تا مارچ) کاشت ہوتی ہے۔

## بروقت استعمال بہت ضروری ہے:

ان سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں بروقت استعمال بھی کر لیا جائے۔ بروقت توڑا جائے اور اس کا اندازہ بازار میں دستیاب سبزی کے پتوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ ایک ہفتہ میں زیادہ سبزیاں نہ بونی جائیں ورنہ سبزی ضائع ہو جائیں گی۔ فصول میں ہونے، جو کھائے، تقسیم کیجئے اور پھر دوبارہ بولی کر لیجئے۔ فریق میں رکھ کر اس کے بعد نباتات اور ماضی ضائع ہونے سے بچائیے۔

طارق تنویر نے خوبصورت بات کہی کہ ہم لوگ اپنا خیال خود نہیں رکھتے جس کے نتیجے میں چھوٹی چھوٹی بیماریاں کے لئے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں اگر یہی رقم صحت مند سرگرمیوں پر خرچ کریں تو اسپتال جانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اگر ہر گھر میں بچن باغیچہ ہوگا تو پھلوں اور سبزیوں کی قسمیں خود بخود کریں گی اور ہمارا گھریلو بیلو تھیں نہیں ہونے سے بچے گا۔ ہمارے گھر ہمارے قوی بھندے کی طرح ہرے بھرے ہوں گے۔

رہنے والوں کو پھلوں اور سبزیوں میں سبزیاں کاشت کرنے کی ہدایت اور مشورے بھی دیئے چنگ گھروں میں اکائی جانے والی سبزیوں قدرتی طور پر اکائی جاتی ہیں اس لئے ان میں یہاں سے لڑنے کی قوت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ وہ دھوئی کرتے ہیں کہ جب سے انہوں نے اپنی سبزیوں خود اگاؤ ہم میں چھٹی لی ان کا میڈیکل کا خرچ صفر ہو گیا ہے۔

## Living Wall کیا ہوتی ہے؟

گھریلو پلانے پر سبزیاں کاشت کرنے کے لئے عموماً ایک سے چار مربع میٹر زمین درکار ہوتی ہے۔ ایک مربع برابر ہے 1270 سکوائر فٹ اب اگر کسی گھر میں اتنی زمین یا جگہ موجود نہ ہو تو مختلف کنٹینرز اور گلوں میں سبزیاں کاشت کی جاسکتی ہیں۔ کم سے کم جگہ استعمال کرنا ہو تو دیوار میں بھی پودے لگائے جاسکتے ہیں جسے Living Wall کہتے ہیں۔ یہ دیوار سینٹ سے بنی ہے جس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چوکور گہرے خانے بنائے جاتے ہیں۔ ان خانوں میں کھاد اور شی بھر کر مختلف قسم کی سبزیاں اور پھل لگائے جاسکتے ہیں جب ان میں پھول اور پھل آنا شروع ہو جائیں تو منظر بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ دیوار رنگینا رہی ہو۔ طارق تنویر نے 2010ء میں پہلی بار یہ دیوار یہاں متعارف کروائی تھی۔

## صاف پانی کی اہمیت:

سبزیوں کی کاشت کے لئے نہری یا پینے والا پانی استعمال ہونا چاہئے۔ کڑوا، نمکیات سے آلودہ یا ناکارہ پانی زمین سخت کر دیتا ہے اور اس میں پائے جانے والی نمکیات پودوں کی نشوونما کے لئے زہر جانت ہوتی ہیں۔ اگر آپ زمین پر کاشتکاری کر رہے ہوں تو زمین کی سطح سے تھوڑی اوپر مٹی کی ڈھیری بنادیں اسے کھیلیاں کہتے ہیں۔ پانی دیتے وقت خیال رکھیں کہ پانی ان کھیلیوں سے اوپر نہ جائے۔ اس طرح سبزیوں ضائع ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے سایہ دار جگہ بھی مناسب نہیں۔

## موٹی اہمیت:

گھریلو باغبان چونکہ پیشہ ور نہیں ہوتے اس لئے انہیں موسم کے اعتبار سے ہی سبزیاں کاشت کرنی چاہئیں۔ مثلاً موسم سرما کی سبزیاں ستمبر سے جنوری تک کاشت کرنی چاہئیں ان میں:

- بروکلی (اکتوبر تا نومبر)
- لمبی سفید موٹی (ستمبر تا جنوری)

پاکستان میں پانی کا بحران اور موسمی تبدیلیوں کے باعث غذائی قلت کا اندیشہ ہے چنانچہ آپ دیکھ رہی ہیں کہ سبزی سے لے کر گوشت اور دیگر ضروری مصالحوں اور اناج کی قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ وسائل کم ہیں جبکہ ماہانہ اخراجات بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ ٹیٹھی بلز میں کوئی اور بچت کے طریقے اپنائیے تو روزمرہ کے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ دوسری طرف موٹی اور متعدی بیماریوں کے علاج کے اخراجات بھی الگ پریشان کن ہوتے ہیں۔

اگر آپ ہمارا کہنا مانیں تو کچن گارڈننگ یعنی باورچی خانے کی باغبانی کا مشغلہ اپنائیں تاکہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کی غذائی ضروریات خود پوری کر لیا کریں مکمل طور پر نہ سہی مگر چند فیصد ہی سہی کچھ تو گھریلو بجٹ خسارے کی سمیٹ چڑھنے سے بچ سکے گا۔

اپنی باغبانی آپ کرنے سے جب متاثر نہیں ہوتی بلکہ ہر قسم کی کیسیائی آلودگی اور جراثیم کش آلودیات سے پاک سن پسندنازہ سبزیاں گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ اس وقت بازار میں دستیاب بیشتر سبزیاں کیچیز کے چھڑکاؤ کے ساتھ شوباری ہیں۔ صاف پانی کی قلت اور ناکافی آب کا موزوں نظام نہ ہونے کے باعث مختلف علاقوں میں زہریلے پانی سے آلودگی کی جارہی ہے۔ صنعتوں کا آلودہ پانی بغیر ٹریٹمنٹ کے نالوں میں بہا دیا جا رہا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہیں جہاں نالوں کے اطراف کی زمینوں پر کاشتکاری کی جارہی ہے اور یہ آلودہ پانی ہی یہاں استعمال ہو رہا ہے۔ آپ ان سبزیوں کو گھرا کر لکھا کھاتے طریقے سے کھائیں کھاتے کھاتے رہ جاتا ہے۔ دنیا میں کئی جگہوں پر سالانہ اگست میں کچن گارڈننگ کا دن بھی منایا جانے لگا ہے۔ پاکستان میں یہ روایت تاحال مقبولیت حاصل نہیں کر سکی، مذہبی لوگوں کو اس دن کی اہمیت کے بارے میں کچھ علم ہی ہے۔

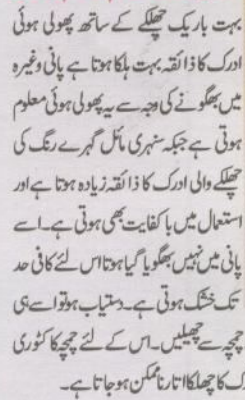
ذیل میں ہم ایک ایسی شخصیت کا تعارف پیش کر رہے ہیں جو انفرادی سطح پر کئی ایکڑ کی زمین پر نامیاتی سبزیاں اگا رہے ہیں۔

طارق تنویر اپنے فارم میں ایک ماہانہ میٹنگ کا اہتمام کرتے ہیں جس میں کچن گارڈننگ کے شوقین حضرات اور مشوروں کے ساتھ سبزیوں کے مفت بیج بھی مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی ورکشاپس بھی کر چکے ہیں۔ پچھلے سال انہوں نے کراچی کے ساحل سمندر پر پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار مشروم فیشیول منعقد کر لیا تھا۔ طارق کہتے ہیں کہ مشروم بھڑین پر وٹشن سے بھرپور سبزی ہے لیکن ہمارے ستر خوان اس لغت سے محروم ہیں۔

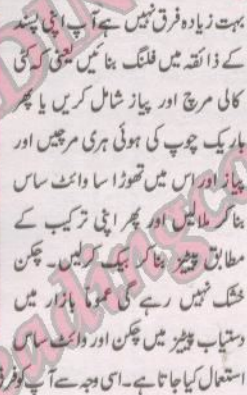
تازین آپ یعنی طارق تنویر سے فیس بک کے ذریعے باغبانی کی تربیت لے سکتے ہیں اور مشورے بھی کر سکتے ہیں۔ انہوں نے چھوٹے ٹکڑوں اور مختصر قے کے مکانات میں



بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری ہلکے رنگ کی ادھر نظر آتی ہے اس کا چھلکا بھی بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی ادھر ملتی ہے۔ آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کوئی اچھی ہوتی ہے اور ادھر کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی بتادیں۔ صائمہ سم۔ رحیم یار خان



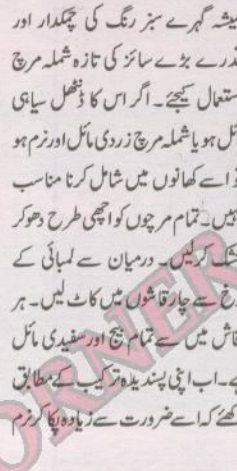
بازار کے چکن پشیز میں جو فلنگ بھری جاتی ہے وہ گھر پر تیار کی جانے والی فلنگ سے مختلف ہوتی ہے میں گھر پر چکن کی فلنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بناؤں؟ علینہ رضوان... ٹیڈو جام



میرے پاؤں بے حد خشک ہیں، خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر دھونے سے صاف بھی نہیں ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید تکلیف دہ ہوگا۔ میرے لئے پارہ اور اسپا و میجرہ کے مہنگے ٹریٹمنٹ سے استفادہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔



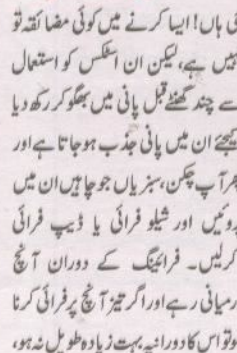
کئی چائیز اور کئی نیکل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھروالوں کو اس کی جیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔



میں مختلف کھانوں کے لئے کالج  
چیز گھر پر بناتی ہوں اسے چند  
روز محفوظ رکھنے کا طریقہ  
بتا دیں۔ عائشہ اعجاز... کوثری

کالج چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ  
یہ ہے کہ ایک ملل کے دو ہال کو سفید سرکہ  
میں بھگو کر اس میں اچھی طرح لپیٹ دیں  
اور پلاسٹک کے انرٹائٹ باؤل یا چار  
میں رکھ کر فرج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس باؤل میں نمی موجود نہ ہو۔

شاشک اسٹک فراینگ کے دوران خراب ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں، اب میں پکین وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سرونگ کے لئے اسٹک میں پروتی ہوں کیا یہ طریقہ درست ہے؟  
حمیرا شاہ... عمر کوٹ



اس صورت میں بھی اسٹیکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مد نظر رکھتے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔



استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کاسمیک خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پر ایکسپیری ڈیٹ درج ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہو جائے تو فوراً ضائع کر دیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی گھٹا سے زیادہ قیمتی ہماری بینائی اور صحت ہونی چاہئے لہذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہذا انہیں روست کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جار میں بھی رکھیں تب بھی خراب ہو جاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔



آپ کا تجربہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روست کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں چن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اب صاف ملل کے پیڑے پر رکھ کر تزی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے، خشک خوبانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری غذائی اجزاء خصوصاً مضر یا نسکیات کی کمی اور بسا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے لہذا جلد بالوں اور ناخنوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور چپلوں کی ساخت پر نظر ثانی کر لیجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے بیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈٹرننٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے مکمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے بیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ویسلین یا کوئی کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرنا بہت ضروری ہے اسی طرح پیر دھونا بھی ضروری ہے اس کے بعد تیزی سے خشک کرنے کے بعد پیرویلیم جیلی، ویسلین یا کوئلہ کریم لگائیں اور ہونٹوں کو توتوتی موز سے پھنک کر سونیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور منیچر ایئر لگائیں۔

ہم نے اولیوئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تھوڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھلی لگتی ہے۔ میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اولیوئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسپلر اور جن اور پیمیں اولیوئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھائیں کہ ان میں سے کونسا اولیوئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ موزوں ہے؟



لبنی سعید... ملتان  
خواتین خانہ میں صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں بہتر اشیائے خورد و نوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آئند ہے۔ جہاں تک ایکسپلر اور جن اولیوئل کا تعلق ہے اس میں بھی آج سے درمیانی آج تک پکائے جانے والے تمام کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ سلاوی ڈریٹنگ کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پیمیں اولیوئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے بھی آج پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر انتہائی تیز آج پر پکے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگرچہ ایکسپلر اور جن اولیوئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آج تک پکے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### وزنر ٹپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن امیرہ عمران (کراچی) نے حاصل کی۔  
کوشش یا مچھلی دھونے کے بعد ٹوٹھ پیٹ لگا کے چند کینڈوں کے بعد معمول کے مطابق صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھویا جائے تو ہیک نہیں رہے گی۔  
اس ماہ کے کوٹیسٹ میں عبدالسلیمان۔ شکار پور اور زبیرہ انجم۔ فیصل آباد وزنر ٹپ قرار پائیں  
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

مسکارا یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہو جاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار ہیک پیدا ہو جاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلیز بتادیں؟ آمہریمکس... لاہور  
آپ کے لئے انتہائی مختصراً مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے





# غزل اس نے چھیڑی

## حسن رضوی

کبھی کتابوں میں پھول رکھنا، کبھی درختوں پہ نام لکھنا  
ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھنا  
وہ چاند چہرے وہ ہنسی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں  
وہ چھوٹے چھوٹے کاغذوں پہ محبتوں کے پیام لکھنا  
گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا  
وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ ناتمام لکھنا  
مرے گھر کی حسین فضاؤں کہیں جو ان کا نشان پاؤ  
تو پوچھنا یہ کہاں ہے وہ، کہاں ہے ان کا قیام لکھنا  
گلی رتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا  
کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی دلفوں کو شام لکھنا

## صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی  
یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی  
میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر دکھانا ساتھ اپنے  
تو اس بارہ دردی میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی  
میں ہارا اس لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا  
مری منصف مرے دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی  
خبر کرتا ہوا پہنچا محل کے ساتویں در تک  
اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی  
درتپے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا  
وگرنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی  
محل سے بھاگنا اور جھوٹیڑی میں آ کے رک جانا  
اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

## انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے  
عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے  
کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں  
پہلے میری تھی، اب تمہاری ہے  
لظم میں تم ہو، نثر میں تم ہو  
بزم شعرو ادب تمہاری ہے  
ہمیں اور وہ تمہیں حاصل  
غم ہمارا، طرب تمہاری ہے  
اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز  
ہاتھ آجائے، شب تمہاری ہے  
ہر تمنا چلی غمی دل سے  
ہے اگر تو طلب تمہاری ہے  
تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں  
آرزو ہے سب تمہاری ہے  
اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا  
کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے  
کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور  
کیفیت ہی عجب تمہاری ہے



حکم صادر کیا۔

”گرمی بہت ہے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے۔“

بھابھی تشویش سے بولیں۔

”تجویر معقول ہے، کچھ کرتا ہوں، احسن بھیا فون کی طرف لپکے۔“

”لیکن بھابھی اے سی تو آپ کے بیڈروم میں... میں جملہ مکمل نہیں کر سکا، البتہ اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم اماں کو ایک رات کے لئے جو آخری رات ہوگی، اے سی ہمارے بیڈروم میں ہے۔“

”نہیں، نہیں وہ ایسے ڈری جیسے بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھائی صاحب نے جو کچھ کہا ہے، ویسا ہی کرے، ویسے بھی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گرمی ہو یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں کس کس کو بلاتے پھر دے گئے۔“

میں نے بی سی سے بیوی کو دیکھا اور خاموشی اختیار کر لی، لیکن دماغ کے کسی خانے میں برف کی ٹکلیاں بن گئی ہیں اور اب میں ان سلوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں، اماں کے پٹنگ کا پتانا اور سر ہانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا پتلا بھی جو ہم نے ابا کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلنے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا ہوں اور وہ الوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے وقت نئے فیشن یا دستور کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکھتی تھی، میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف لپکا، پھر لحوہ بھر میں سارا منظر سفید براق سا ہو گیا اور ہر آنکھ کھلا رہ گئی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین ہستی کو میری بیوی نے مجھ سے بے جا میں رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے لڑکھڑاتے وجود کو باہر لے کر آئیں وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

”چلیں اماں اپنے کمرے میں۔“

”کیوں کیا تم یہی کہتی ہیں؟“

”اماں آپ سمجھا کریں، آپ بیمار ہیں، ہر جگہ جراثیم پھیل گئے۔“

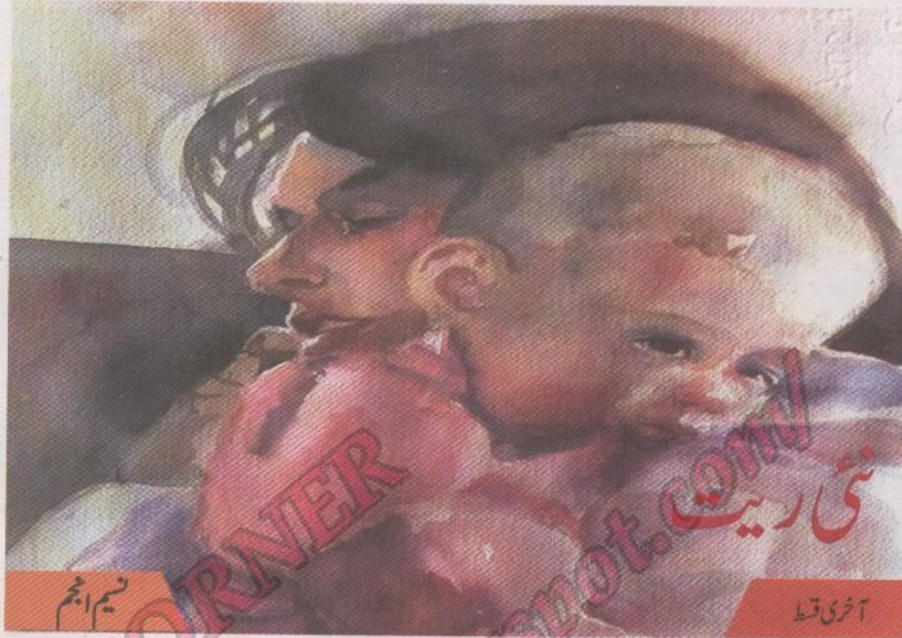
”تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے۔ میں غصے سے کہتا اور اماں کا ہاتھ پکڑ کر بالکونی میں لے جاتا، ہم دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے، اماں کا دل بہل جاتا اور مجھے دلی تسکین حاصل ہوتی۔“

بھابھی بھی کسی جی سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر اماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں، انہوں نے جی جتنی کہ انہوں نے اپنے بچوں تک کو اماں سے دور رکھا اور احسن بھیا کو کیا ہو گیا تھا، انہوں نے اماں کے اوپر ہونے والے ہر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔ بھابھی گھر کی سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیتے جی انہوں نے اماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بات نہ جانے کس سمت روانہ ہوئی اور میں چار دیواری کے اندر داخل ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف بازاروں میں گھومنے پھرنے کے بعد خریدے تھے، ڈوبے تیل کے ساتھ میں نے پھول اٹھائے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دو دواؤں کو کر بیٹھا جاتا ہوں، اگر بتی سلگا کر پھول چھاد کر تا ہوں اور ہولے سے کہتا ہوں۔

”اماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر اماں قصور میرا نہیں تھا، قصور اور صرف اور صرف احسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات ماننے ہی چلے گئے، اماں میری پیاری اماں مجھے معاف کر دو۔“

آنسوؤں کا ریل پلا میری آنکھوں سے بہتا ہو قبر کی مٹی کو تر کر رہا ہے اور میں مارے نہامت کے زمین میں گڑتا ہی چلا جا رہا ہوں۔



نسیم انجم

آخری قسط

میں خود لگ ہو گیا نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے گھر و ملاوی قبول کرنی پڑی۔ کیا کرتا پچھ ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدمے نے اماں کو بیمار کر دیا، ان دنوں اماں کی خدمت کرنے والا کوئی نہیں تھا۔ دانیہ شادی ہو کر پرانے دیس چلی گئی اور احمر ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے یہ سہ داری اٹھائی، میں اماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

اماں اکثر کہتیں، فرائز میرے آشیانے کے ہتھکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو انہیں دوبارہ اٹھا کر دے، ان کی آواز اندھیرے کنوئیں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔

”اماں آپ فکر نہ کریں، میں بھی بہت جلد کرنے والا ہوں۔“

بچ، اماں کے چہرے پر آس و راس کی پرچھائیاں رقصاں ہو جاتیں۔ میں تو چاہتا ہی یہ تھا کہ اماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کہہ دیتا جن کا کرنا میرے بس نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون ہم سے رخصت ہو گیا، بچہ تاروے کے سوا کچھ نہیں، بجائے میرے پاس، دل میں ایک پھانسی لگی ہے جو ٹھٹھکی ہی نہیں، چلتے چلتے میرا جیڑ پتھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تمہارے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راستہ کھرا آلود ہو گیا۔ پرانے ذمہ کچھ کم تھے جو ایک نیا ذمہ اور لگ گیا، وہ بھی کاری، دنیا میں کیوں ناکفئی ہی بڑی تبدیلیاں رونما ہو جائیں، پر کرنا وہ ہی چاہئے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں بہتر ہو۔

میں پاس پرے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتے ہی گزرا ہوا زمانہ دوڑا دوڑا میرے پاس چلا آیا ہے۔ ماضی کی بہت سی پرچھائیاں میرے سامنے قفس کرنے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھر لوں میں بڑے سے تیلیں میں مختلف قسم کے پتے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیا جاتا تھا، کا فور اور اگر بتی کی خوشبو گھر سے نکل کر رہا گیر اور پڑوسیوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی فوسنک واقعہ رونما ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے اب نہ تختہ آتا ہے اور نہ کوئی مخصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے، تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہذا ہی کا پرگرام رکھا جائے اور ہاں ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں پہنچ جائیں گے، احسن بھیا نے

اماں آپ فکر نہ کریں، فرائز کوئی گھر ڈھونڈ لے گا، کراپ اور ڈپازٹ کی رقم میں ادا کر دوں گا۔“

اماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کرا دیا اور دو چار روز بعد ہی اماں کے کہنے کے مطابق اماں کا زیور بچ کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر میں منتقل ہو گئے تب میں اماں سے ذرا رसानے بولا۔

”اماں بڑے ارا مانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا ملا؟“

جواب میں اماں کی آنکھیں گھر سے سیاہ بادلوں کی طرح برسنے لگیں، ہم بہن بھائی اماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر روئے۔

سوچ کی نگری سے میں ٹوٹے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور کر چکا تھا اور تارکول کی سیاہ چمک دار سڑک میرے قدموں تلے تھی، منزل ہے جد قریب اور دل زخموں سے چور چور، اپنے دکھوں کا شریک کسے بناؤں؟ کاش میں اماں کے سینے سے لگ کر جی بھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے اماں کی ضد کے آگے ہتھیار کیوں پھینک دیئے تھے اور سر پر سہرا اچالیا، یہ جانتے ہوئے بھی میرے کسے پھول کھلتے ہی گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن بعد ہمارے گھر بھی احسن بھیا والی کہانی دہرائی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دوبارہ دوسری شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ان دنوں اذیت تو اماں کو پہنچانی جارہی تھی لیکن شکایت میری بیوی کو تھی۔

فراز اماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانا، کھانا اور ساتھ ہی اگلا لہان بھی پاس ہی رکھ لیا ہے۔ پھر ہر دم آوازیں لگنا، یہ دے دو، وہ رکھ دو، میں کوئی آیامای نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھو اماں کا بڑھاپا ہے اور بڑھاپے کی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا لڑتا وجود سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خود ہی کرتی ہیں، پھر بھی تمہیں شکایت ہے۔ لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں جیڑ پتھر ہوتا ہوا ہر نکل جاتا۔

اس بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ اماں در بدر ہونے سے بچ گئیں اور





## بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

ان کی دعاؤں کے نذرانے  
عاقبت سنوار دیں گے

صابعہ اعوان

بزرگ گھر کی رونق اور باعث رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرز زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں سڑی کا شکار ہیں۔ دور مت جائیے چند عشرے قبل فارغ اوقات میں بچے کیبل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانا، نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اختتام ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیلٰی، راجا رانی، نازن، عمرو عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوہ رسول، انبیاء اور صحابہؓ کی روشن مثالیں دیگر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گھٹا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تنہائی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر ہی دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

معمولاً زندگی سے عملی طور پر معطل ہو جانے کا احساس، نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں عمر ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مرلیض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا مٹنی رویہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لمحہ فکریہ تو یہ ہے

اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کتنے بوکر بھول تو ل نہیں سکتے سوا اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور نرمی سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں یہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ سائل سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تمام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔

کہ اولاد باؤسز جو پہلے مغرب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ تاخلف اولادیں اپنے والدین کو اولاد باؤسز یا ایدھی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟ والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درجہ نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ ہستیاں ہیں جو ابھی اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو میٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ ہستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر نماز توڑ دینے یا منحصر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد پے بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو خوشی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافات عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا معلوم ہماری





# ایکٹو پیٹ بکس بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی  
صلاحیتوں کو ابھاریے

زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے لگے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔ ان باتصویر کتابوں میں جہاں رنگوں کی رکھ اتری ہوئی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی کرافٹس کتابوں کی بدولت بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور تربیتی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سمجھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین بیانیہ ہوتی ہیں۔

## ایکٹو پیٹ بکس اور مزاج کا ٹھہراؤ :

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور سمجھنے والے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں بخور سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں ٹھہراؤ اور نظم و ضبط لایا جاسکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیوں کی پریشانی جاسکتی ہیں۔

آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، نئے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف پیشوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق یا بہت کفر اہم کی جانے والی معلومات، کش اور تخلیقی انفرادیت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس حد تک شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کاغذ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر باتصویر شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے

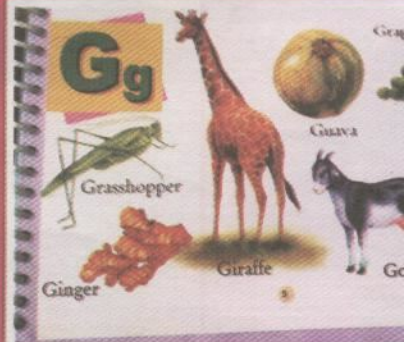
انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر جنہوں میں یکسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور استعداد ان یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اپنی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین شخصیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنہید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔ اکثر بڑے بچے کہتے ہیں کہ بچپن میں کچھ اور بنانا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظر سے بڑھنے لگے اور یوں ان کا کیریئر بھی مستقبل بنی شکل میں ڈھل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے ہیں کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گلوکار، پیٹریا آرٹسٹ بن گئے چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچہ پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی چھٹی ہوئی صلاحیتیں نئے انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔ کیریئر کا نمونہ اور والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے ورنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو میوزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

## آڈیو ویڈیو سمجھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے :

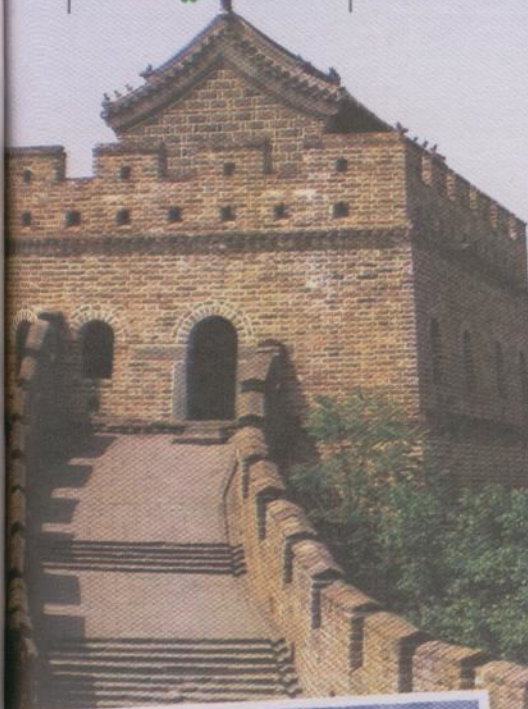
ایک چار سال کے بچے کو نوٹک بکس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور بچے Spellings یاد کروانے جاسکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہتا ہے۔ ان آوازوں کی کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جاسکتا ہے۔

## یاد رکھنے کی بات :

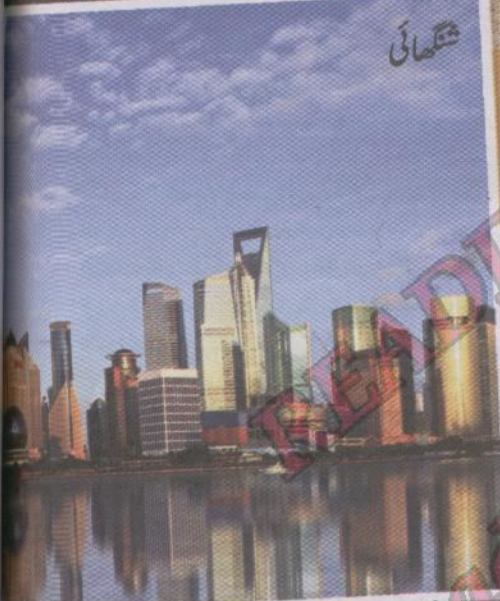
بچے فطری طور پر اچھے، برے یا بدتمیز نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھر پور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جاسکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔



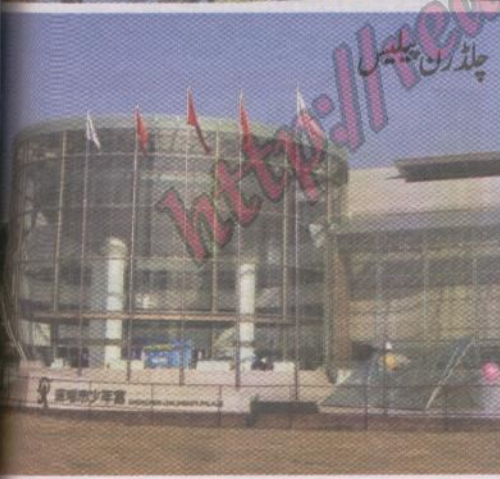




شنگھائی



چلڈرن پبلیس



## عوامی جمہوریہ چین

### ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤزے تنک کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جائے آپ کو کیا تاثر ملے گی پر راج کرنا نظر آئے گا۔

بڑھ چڑھ کر حصہ لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔ جب آپ 60 کلومیٹر لمبائی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو اس علاقے کا جہان پانی اور مٹی کی زوایوں کا سن لگاؤں خیرہ کر دیتا ہے۔

### شنگھائی Shanghai

اسے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت سبزہ زار، جدید صنعت و حرفت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، تعلیمی مراکز، ریسٹوران اور بین الاقوامی ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ ارتن پلاننگ پیپلز اسکوائر ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020ء تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

### چلڈرن پبلیس Children's Palace

یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انشٹیٹیوٹ کے چلڈرن پبلیس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی یکنر سنٹر کی مانند تھا اور یہاں ملازمت پیشہ ماؤں کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 16-6 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

آج عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیرالبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے ان صفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا تو ممکن نہیں، ہم چیدہ چیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں...

### دیوار چین China Wall

یہ 7 ویں صدی عیسوی سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گلوبل ووٹنگ پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا عجوبہ نہیں لیکن دنیا نے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi•Loei•Zhao•Zhongshan ریاستوں کے ارد گرد حفاظتی تعمیرات لکڑی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے بھی آراستہ کر دی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے منگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرح دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں نہیں لاکھوں کارکنوں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم پشاور اور گلگت سے ہوتی ہوئی چین کے شہر جینگ تک جانتی تھی ہے پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں



اورینٹل پریل ٹاور



### اورینٹل پریل ٹاور The Oriental Pearl Tower

لوتاگ کے علاقے میں واقع پریل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو ایشیا میں بلند ترین ٹاورز میں تیسرے نمبر پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ مشلت نما ستونوں پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جھللاتے نقشے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک دکش تاثر دیتے ہیں۔ یہاں کے عجائب گھر میں شگھائی کی جدوجہد آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔



### سوئیٹ ہال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ رنگ و رنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں روایتی سوئیٹ ہال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی جانب کھینچ رہا ہے۔ چین کے ہینڈ وگ سوے میں سوئیٹ ہال فیسٹیول کا آغاز ڈھول کی تھاپ اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فصائل سرخ غبارے چھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شہرے میں ڈوبی مزے دار مٹھائیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔



کارن ڈیلمٹ سوپ



سبز چنیز



چائیز گرین لی

### چینی ذائقے

چائیز کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، ہندوستان، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائیز ریسٹوران قائم ہو چکے ہیں۔ اہل چین 4 بنیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً چیچنگ اسٹائل، شگھائی سی شان اور کیو نیو شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا پکانے اور اسے ذائقہ دار بنانے میں دلچسپی لی جاتی ہے۔ یہ لوگ کھانوں کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے ہیں اسی لئے ان کے ہاں تازہ ہنریاں اور گوشت کی کمی کو دور کرنے کے لئے سوپا پورٹین استعمال کی جاتی ہے۔



سچوان پروونس جیوزہیکو

### سچوان پروونس جیوزہیکو Sichuan Province Jiuzhaigou

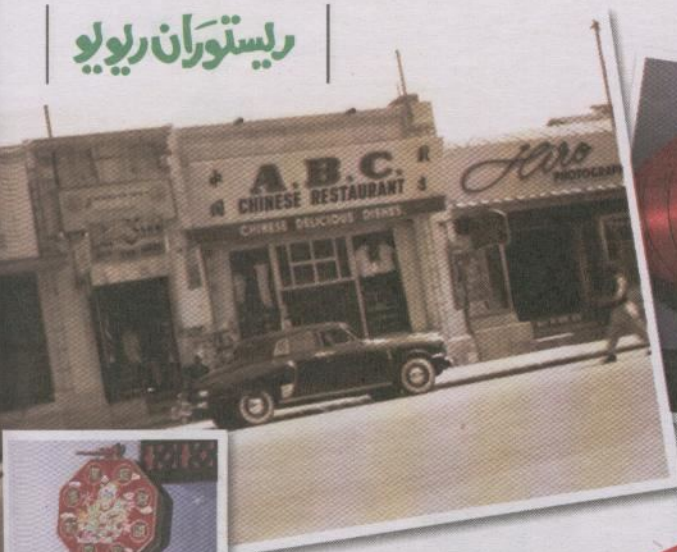
اب تک آپ نے زمیری رائٹر میں شہنشاہوں کی طلسماتی اور رومانوی داستانوں کو پڑھا ہوگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس جگہ فیروز لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو ایک بار پھر کتابی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ مسرت اور سکون کے احساس سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

• کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرین ٹی اور سادہ قبوہ بڑے شوق سے پیا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد دہائیوں تک چین میں جہاں قدیم تہذیب کے مطابق ہر گاہک کو سب سے پہلے چائے پیش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باذوق خریداروں کے جھرمٹ میں لارائش اور Oprah Winfrey نے چائے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بلا رنگ و نسل یہ انسان سے محبت کرنے کا کلچر اپناتے ہوئے بے مگر ذاتی حیثیت میں وہ اپنی صحت کا بہت خیال رکھنے والی قوم بھی ہے۔

• چین ایسا منقہ ملک ہے جہاں ارزاق ترین اشیاء معیار کے سمجھوتے کے ساتھ بھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چائے، سٹیکس، وقتی پھلے، پریٹیمز سے لے کر قیمتی گینوں، زیورات، لیبوسات خاص کر ریشمی کپڑا جو چینی مؤلفس کے ساتھ کس جس میں نازک پھول پتیوں کے علاوہ ڈریگنوں کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔







## چائینز کھانوں کے ماہرین پاکستانیوں کی حس ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

چین پاکستان کا اہم ترین ہمسایہ دوست ملک ہے جس سے دوستی کی ہم مثالیں دیا کرتے ہیں۔ اس دوستی کو ہم کوہ ہمالیہ سے بلند اور شیرینی سے گہری قرار دیتے ہیں۔ قومی دفاع کا مسئلہ ہمیں اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے اسلحہ رکاز، فوج چین کی صنعتیں ہماری ضروریات پوری کرتی ہیں۔ اس دوست ملک نے ہمارے ساتھ جنگ ہو، سیلاب ہو یا زلزلہ، ہر لمحہ ہماری مدد کی۔ اس سے زیادہ بڑی مثال اور کیا ہو سکتی ہے کہ جب امریکہ کو چین سے تعلقات بہتر کرنے کا خیال آیا تو اس نے پاکستان کی مدد طلب کی۔ یہ بھی وجہ ہے کہ ہر پاکستانی اسے بڑے احترام اور قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ دونوں ملکوں میں مقامی تاجر کا روبرو کر رہے ہیں۔ پاکستان میں چائینز کھانوں کی صنعت بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حس ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے، کبھی چائینز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی کھیلو خواتین اپنی بچپن کو پاکستانی اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائینز کو کنگ میں مہارت دکلا نا پسند کرتی ہیں۔ اس طرح چائینز کھانے ریستورانوں سے نکل کر اعلیٰ اور درمیانی طبقات کے بچن کا عام مینو بن گئے ہیں۔

ریسٹورنٹ کا مہمانی سے چلایا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے ہیفو کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائینز پکوان تیار کرتا نہ بناتا تو آج ہم تو بڑے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیراب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسرے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کر کے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی نہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائینز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوتے۔

ڈالڈا کا دسترخوان نومبر 2014ء کے شمارے کے لئے ہم نے متعدد چائینز ریستورنٹس سے رابطہ کیا اور دلچسپ بات یہ ہوئی کہ کم و بیش سب ہی نے ایک صاحب Zhou Enlai کا ذکر کیا۔ وہ یا تو ان کے باپ دادا کے استاد رہے تھے یا کبھی نہ کبھی ان کے خاندان کے دیگر پکانے والوں کے ساتھ کام کرتے رہے تھے۔ Zhou Enlai 1930ء میں کراچی آئے تھے اور یہاں صدر کے علاقے زیب النساء اسٹریٹ پر جو اس زمانے میں الگسٹن اسٹریٹ کہلاتی تھی۔ یہاں ABC ریستورنٹ قائم کر کے چائینز کھانوں کا کاروبار شروع کیا۔ انہوں نے 1988ء تک یہ

### کراچی

YUAN TUNG گذشتہ 25 برس سے کراچی کے بارونق علاقے طارق روڈ کی کرشل لین سے ڈراہٹ کرواق ہے۔ ان کے شیف YUAN کا کہنا تھا ”میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنی فیملی کے لئے شگاہتی میں خود کھانا پکاتا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کاروبار سے منسلک ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہی ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوشی اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے رشتہ پی پوچھا کرتی ہیں۔“

”برگر اور پزا کلچر چائینز کی قدر کم کر سکا یا نہیں؟“

”چائینز ہیفو کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر و قیمت کھو نہیں سکتے چائینز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائینز جب تک فوڈ نہیں ہے۔“







TUNG NAN ریسٹورنٹ کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گذشتہ تیس برس سے زائد عرصے سے قائم ہے جسے چائینیز انتظامیہ کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عرصہ گزرا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف تائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آواری ٹاور، کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف ریسٹوران China Town، Ginsoy اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں: "میں آج بھی سلیپر بنی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائینیز کھانے بنانا دکھاتے ہیں۔ میں بھی کافی تھیل، جاپانی اور پاکستانی کھانے بنا لیتا ہوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آواری ٹاور ہی میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا مونو سوڈیم یعنی اچھوتو موٹو استعمال کرنا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفتہ رفتہ پکا تا رہا تو پتا چلا کہ اس ٹمک کے بغیر بھی کھانا ڈاکٹر دار ہوتا ہے۔ کئی ریسٹورانوں میں ایک Limit میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اسی لئے چائینیز شوق سے کھاتے ہیں۔"

### لاہور

HENG CHANG ریسٹورنٹ کی لاہور گلیبرگ III اور اسلام آباد میں مرگہ روڈ کے قریب شاخیں قائم ہیں۔ اس ریسٹورنٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوٹیاں نہ دستیاب ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن ڈھونڈنے سے خدا بھی ملتا ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی شملہ مرچ اور گوبھیوں کی اقسام تو واقف تھا ان میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی عمرانی میں ان کھانوں کو تیار کرتے ہیں۔ اس ریسٹورنٹ نے حال ہی میں چائینیز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی پکوان تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ سروسنگ اپنی سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

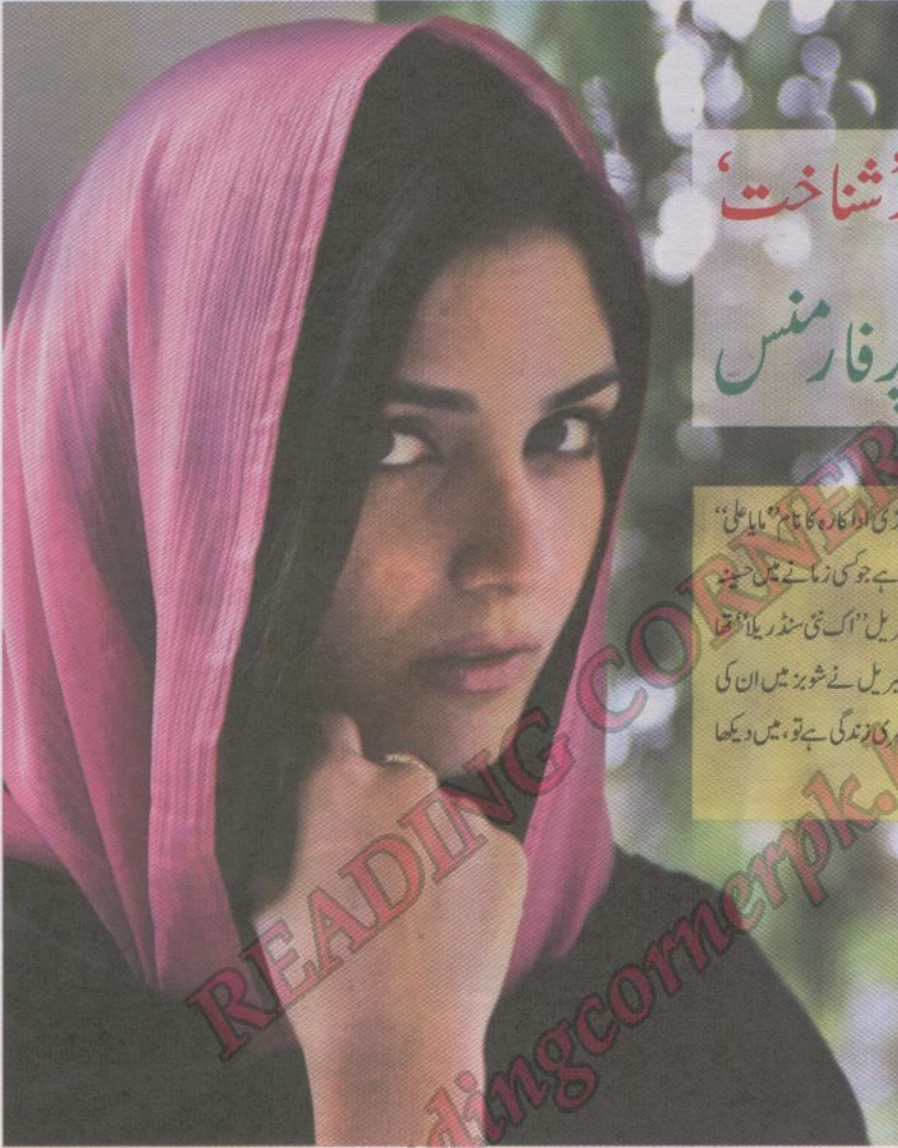
### آرائشی خصوصیات:

شیدادوسر رخ رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر ریسٹورنٹ میں نظر آتا ہے۔ چائینیز آرائش خانہ ڈرنگون، چمکے چمکتے خواتین، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائیم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔



TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے: "اصل میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہے ہیں۔ ڈانکوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور بزمیوں کی وجہ سے صحت بخش بھی، اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا دلچسپ بل گیا۔ ہمارے ریسٹوران میں ریزائنڈر ش میں ہوتا۔ ہاں ہم ڈیوری سروں میں بھی لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھٹیوں یعنی ہفتہ، اتوار اور ریسٹوران میں تل ہرنے کو جگہ نہیں ملتی۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون شیف بھی کام کر رہے ہیں اور چند دکانوں کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانیوں کی طرف سے بہت پیار ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں یا ڈنر کرتے ہیں اور ہمارے ساتھ تصویر کھینچوانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے اور بے آپ پرفر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے ریسٹورنٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی ساکھ برقرار رکھے۔"





## اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت' مایا علی کی مایہ ناز پر فارمنس

شاین رشید

ڈرامہ سیریل ”کھویا کھویا چاند“ اور حالیہ سیریل ’شناخت‘ کی اس مرکزی اداکارہ کا نام ”مایا علی“ ہے۔ مشرقی مین نقش والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسینہ معین کے ڈراموں کی ہیر و نتوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل ”اک نئی سنڈریلا“ تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو یہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شو بیز میں ان کی راہیں ہموار کر دیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، رخصت ہی رخصت اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل ’شناخت‘ ان کا مقبول سیریل ہے۔

”ماس کیونکیشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شو بیز میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟“

”شو بیز میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ جب میں ایک نجی جھیل میں انٹرن شپ کر رہی تھی تو جب ہی مجھے کام کی آفر ہو گئی تھی، لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین خصوصاً والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے شو بیز کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس نیوز جھیل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنا ناراضگی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرط پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کر لو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا۔“

”پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟“

”جی! والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں بر ملا کہوں گی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اعتماد کو نہیں چنچاؤں گی اور اپنی حدود

صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں۔“

”کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چنچل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟“

”نہیں! بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے۔“

”پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیسا تجربہ رہا؟“

”کیمرے سے تو میری دوستی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں ”ہم سب امید سے ہیں“ کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی گھبرائی کہ پتہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر ہاسم حسین نے مجھے نہ صرف دی بلکہ مجھے بہت سمجھایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا۔“

”کوئی گٹز ہوئی؟“

”جی ہاں! گٹز تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر



”کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟“

”بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو رد میں آفر ہوا ہے وہ کتنا پاورفل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے۔“

”ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟“

”میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نے لوگوں سے بھی کام کروا لیتا ہے۔“

”کیریئر کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟“

”فیصد... میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جاتی ہے بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا۔“

”پھر ایک دم سے کامیابی پا کر کیا محسوس ہوا؟“

”بہت اچھا... ابھی مجھے اس فیلڈ میں آنے سے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے۔“

”کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟“

”میرا خیال تو یہی ہے کہ راسخوہ ہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فنیسی تو ذاتی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہانیوں کو ہم کرنا ذرا مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں۔“

”کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خوابوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟“

”میں نے کہا تھا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فنیسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے ہٹ کر بھی کچھ دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہوگا یا رہنا پسند نہیں کرتا ہوگا۔“

”آپ رہتی ہیں خوابوں کی دنیا میں؟“

”بالکل رہتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خوابوں کی ایک دنیا ہے مگر ان

خوابوں کو شیر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔“

”آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟“

”قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آ جاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے۔“

”پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک چینل تک محدود تھا اب چینل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں گی اس بارے میں؟“

”پہلے ویلئے واسے لگے بھی محدود تھے، اب اگر چینل بے شمار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چنانچہ بھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریوٹ فوری طور رک جاتا ہے اور جس پر ریوٹ رک جائے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے۔“

”درآمد شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟“

”یہ ذرا مشکل سوال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو قبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی دیکھتے تھے مگر اب ان کا پھر بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں۔“

”سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟“

”میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے نتائج کو سہنا مشکل ہے۔“

”نیوز چینل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیئر کرتے تھے؟“

”بالکل! آج کل تو بھلی، پانی، گیس اور مہنگائی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں، میں نیوز چینل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں۔“

”یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟“

”کام ہو تو جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ذرا آرام سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح اٹھنا پسند نہیں ہے۔“

”عام زندگی میں کیسی ہیں سنجیدہ یا شوخ و چمپل؟“

”سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخ و چمپل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں۔“

”اور مزاجاً غصہ ور یا صلح جو؟“

”شوخ، ہر وقت ہنسنے ہنسانے والی، غصہ ذرا کم ہی آتا ہے۔“

”بچن سے دوستی کی یا بچی بچی؟“

”بچی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب نام ملتا ہے یا موڈ ہوتا ہے تو بچا لیتی ہوں، ہر وقت بچن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے۔“

”دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھر والوں کو؟“

”گھر والوں کو... مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ مزا آتا ہے، فیملی تو فیملی ہی ہوتی ہے۔“





خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقید المثال کامیابی



پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ایشین گیمز میں پاکستان کا سرخرو سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے اعصاب شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کر کے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ سعدیہ ثانیما اور ندا کی شاندار پورنگ کی بدولت بنگلہ ٹانکیز 9 وکٹوں کے نقصان پر 39 رنز بنا سکی۔ البتہ پاکستانی کھلاڑی وائی بال، جوفو، پیڈنٹس، فٹ بال، ٹینس، ویٹ لفٹنگ، سوسائٹک اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھا سکے۔

## رنگوں والا ہال میں لیاری قلم فیسٹیول

شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے معنون اس تعلیمی ادارے نے پوسٹ Szabist کے زیر اہتمام محفل سماع معتقد کی گئی جس میں امجد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول تواریاں گاکر سماع باندھ دیا۔  
نوجوانوں نے ”تاجدار حرم، ہونہار کرم“ پر خود بھی لہک لہک کر طبع آزمائی کی۔ اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ افتخار کیا گیا اور علی الصبح یہ تعریف اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر امجد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لکھ کر سننے کے جذبے کو بے حد سراہا۔

پہلا لیاری فلم فیسٹیول توجہ کام کر لیں کسی بنا کہ پہلے برس لیاری میں گینگ اور دارو لاقانونیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ سمجھتے تھے کہ لیاری بلوچوں اور شیوں کا تہذیبی علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب پابنت ہال، گھوٹا گاڑی میں یا پاننگ ہے آگے بڑھ گئی ہے اور سرت کامریہ ہے کہ ویمن یو ایچ ایس فاؤنڈیشن اور Youth Initiative دو غیر منفعیت بخش تنظیموں نے اپنے سینٹر کے ملنے اور فاسزوں کی ہجر پر معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی زندگی پر فلم بنارہے تھے۔ پہلے چینگ، شیرمال اور سھورش والا یہ سب نوجوان فلمی ہدایت کاروں کی تحقیقات رنگوں والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل جمع کرنے والی یہ آرٹ موویز 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم وچان رکھنے والوں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی پہنچیں۔ کاش لیاری کے یہ ہدایت کار عام آدمی کی بے عزتی، وقار، حسن و خیر کی تلاش کو اس ملک کے کروڑوں افراد تک نہیں کرنے اور تریل کو نہیں کاتیں کامیاب ہو جائیں۔

# کار و زندگی



آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی  
 ”کارزار زندگی“ کا اجراء

محترمہ شاہدہ احمد معروف افسانہ نگار اور براؤ کا ستر آؤرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کام پر مبنی ڈی وی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے قادر الکلام شاعر فضا عظمیٰ کے کام پر "کارزار زندگی" کے عنوان سے ایک ڈی وی تیار کی جس کی تقریب اجراء کراچی جیم خانہ میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر جمیل، مسلم شمیم، مبین مرزا اور پروفیسر خضر افساری شامل تھے۔ فضا عظمیٰ گوش نشین شاعر ہیں ان کی نظموں کرسی نامہ پاکستان اور عذاب ہائیکسی، بے مثال نظمیں ہیں۔ آؤرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سکہ منظر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا مشہور پیش کیا ہے۔ آؤرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و منتظمین محترمہ شاہدہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابل صدر اکباد ہیں کراس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغ ادب کے کاموں میں پیش رہتے ہیں۔

کراچی کے زمزمہ پارک میں پاکستان بون سائی سوسائٹی

کراچی کے قصبہ بارک میں پاکستان بون سائی سوسائٹی کے زیر اہتمام مئی  
ایچر پائس کی نمائش منعقدی گئی۔ جس میں 150 سے زائد چھوٹے پودے اور  
درخت رکھے گئے۔ سوسائٹی نے یہ نمائش وینس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی  
اشتراک سے منعقدی تھی۔ یہی ایچر پائس، جس میں چائیز پام، قیو، کارمز  
ہوا، چین سب استعمال ہونے والے معاصر جات اور خاص جڑی بوٹیوں جن  
میں جنگ سنگ، کارموننا، بوگے ویڈا، جنگل طیلی اور ڈوم شامل تھے۔  
علاوہ ازیں 19 سالہ چائیز سٹرس مئی ایچر سے سرخ رنگ کے ننھے سے  
پھولوں کے ساتھ بہت دلربا اثر دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں  
سوسائٹی کے روح رواں ڈاکٹر سعید فیض خان نے ذاتی دلچسپی لیتے ہوئے  
انکشاف کیا کہ وہ بون سائی سے محبت رکھنے والے شوقیہ باغبانوں کو عملی تربیت  
بھی دیتے ہیں۔ گھر وں یا دفاتر کی اندرونی آرائش میں صحت افزا ماحول کے  
لئے ان ننھے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا یا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں  
متحدہ ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انفیکشنز سے تحفظ دیتے ہیں۔





یوٹیو بیسٹ اور بلیک سائز کی سبک پوائنٹ  
سائڈ سسٹم اور بلیک سائز کی سبک پوائنٹ  
نے اور پوائنٹ ڈائمنڈ کی شہرہ فرشتہ کی جاتی ہے  
دوکان نمبر 36 صدر بازار ہری پور

# VIEWS BOOKS

## سیما گر (شعری مجموعہ)

شاعر: سلمان انصاری  
صفحات: 192  
ناشر: مکتبہ ادبیات

## جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

مصنف: ڈاکٹر ضیاء الحسن  
صفحات: 160  
قیمت: 300 روپے  
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

معروف شاعر سمانی نے کئی برس پہلے سیما کے نام سے نظم لکھی تھی۔ شعری و ادبی شائقین اس لفظ کے مفہوم اور اس کی فلسفاتی کیفیت سے بخوبی واقف ہیں اس کے علاوہ نیر مسعود کی کہانیوں کا مجموعہ بھی سیما کے نام سے منظر عام پر آچکا ہے۔ سلمان انصاری ادبی تنقید کی اشاعت میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے ورنہ اب تک ایک نہیں لکھی جیسے ادبی حلقوں میں موضوع بحث بننے اور سراہے بھی جاتے۔ تو ان شعر کہنے والے یہ درویش صفت شاعر ہکا کو میں رہائش پذیر ہیں۔ معروف ترقی پسند شاعر جان نثار اختر کی جنم بومی بھوپال سے تعلق رکھتے ہیں۔ بھوپال ہندوستان کا زرخیز اور سرسبز و شاداب خطہ ہے۔ ہریالی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ ادبی ذوق رکھنے والی ہستیاں وہاں آباد ہیں۔ سیما گر میں آپ کو بھوپال بھی نظر آئے گا۔ کلام میں غاری اور کلاسیک اردو کی تلمیحات اور استعارے کمال خوبی سے استعمال کئے گئے ہیں۔ آپ نے غالب، میر، ن۔م راشد، فیض اور اختر الایمان سے لکھنے کی تحریک محسوس کی اور اپنے انفرادی لب و لہجہ میں تازہ ایمجری کے جوہر دکھا دیئے۔ کتاب میں جاوید اختر کے تاثرات شامل ہیں۔ ان کے شعری محاسن، اسلوب میں کلاسیک روایتوں سے جڑا ہونا اور نظم کے علاوہ غزل اور قطعات کی تخلیقی مہارت کی تعریف بھی کی ہے۔ بلاشبہ جاوید اختر کی شناخت عوامی سطح پر فلم کے دائرے سے آگے بڑھ چکی ہے اس لئے سلمان انصاری کے شعری کلام پر ان کی رائے سند رکھتی ہے۔ فکشن میں ان کی کرافٹ مین شپ قابل تقلید ہے۔ کتاب نفاست سے شائع کی گئی ہے اور ٹائٹل بھی سلمان انصاری کا اپنا ہی ڈیزائن کردہ ہے۔

ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیڑھ دو سو برسوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداء ہوتی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ زندگی کو پرانی ہستیوں اور اسالیب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال، راشد اور جیلانی کا حراں کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دیتے ہیں کہ ”اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آشنایا۔“ ان سے راشد نے نئی ہستیوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کا حراں نے نئی زندگی کے مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سودیا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید امجد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمن، منیر نیازی، وزیر آغا، آفتاب اقبال شمیم، افتخار جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ قمر جیل کو بھول گئے جنہوں نے نئی شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی وکشن کی ابتداء کی۔ نئی شاعری اور نظموں کی تخلیق میں اس تحریک نے ایک پوری نسل کو متاثر کیا۔ جس کے بعد آج کل تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا بلراج کوئل راکے ذکر کے بغیر نظم کے ارتقاء کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب میں روانی بہت ہے دعوے اور استزداد ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم شعری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا یا سرسری سا حوالہ دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے درکار تیاری نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم پورے ایک دوڑ کا ذکر انتہائی سرسری انداز میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادبی دیانتداری اور غیر جانبداری تنقید کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ڈاکٹر ضیاء الحسن سے اگلے ایڈیشن کا مطالبہ کریں جس میں زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں اور زندہ اکابرین کی رائے بھی شامل کر لی جائے تاکہ صحیح معنوں میں جدید اردو نظم کی تاریخ، ارتقاء اور آغاز کا علم حاصل ہو سکے۔



پلس پردہ آواز: ٹی بی ٹی، جوش چھر، سیکول جیکشن، فیڈی ہائی مور، چچی  
چنگ اور بایار وڈ ولف  
ڈائریکٹر: کرس ولیمز، ڈونلڈ

یہ فلم لکھنؤ کی ایک بک پر مبنی ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور دہشت گردی کے واقعات سے بننے کے لئے ایک نوجوان روبوٹ کی شکل میں بنایا گیا ہے۔ پھر یہ روبوٹ فورسز کی مدد کرتے ہیں اور جہاں سراغ رسائی انسانی پس میں نہ ہو وہاں بھی یہ اپنی میٹھ روبوٹ پہنچ جاتے ہیں اور ان کے نقطہ نظر میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو ہراساں ہونے سے بچانا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پر امن ہو جائے اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر صحت مند اور خوشحال معاشرے کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی نصیحتوں کا رویہ نہیں ہے۔ ایڈوٹور اور کامیڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں ایلان کی کوشش کی گئی ہے۔ بچے اور بڑے دونوں ہی فلم میں بک پر 6 سے محفوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اپنی میٹھ فلم والٹ ڈزنی اسٹوڈیوز اور موشن پکچرز کے تحت ماہ نومبر کی ایک قابل دید فلموں میں شمار ہوگی یہ بات والٹ ڈزنی کے ترجمان بڑے وثوق سے کہتے ہیں۔ پاکستان میں بھی 3D اپنی میٹھ فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں یقیناً یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔



# DRAMA

# MO

## میں بشری

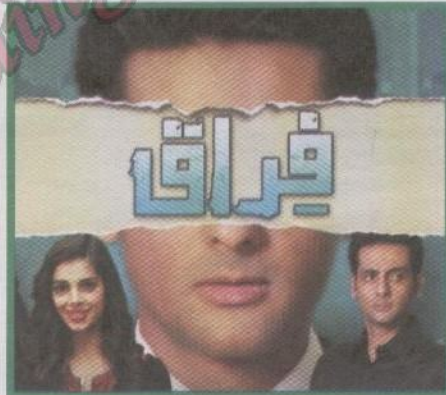
کاسٹ: فیصل قریشی و سیم عباس صاحبہ عروہ شہر یار زیدی اور فریال راجپوت  
ہدایت کار: احمد بھی

اسے آروائی پران ڈوں ایک دلچسپ سیریل "میں بشری" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ سیم عباس اور صاحبہ پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرکار مرزے ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت جو پٹی ٹی وی کے مشاق اور سینٹر پروڈیوسر کا خاصہ تھی آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشری" کے ہدایت کار احمد بھی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ عجیدہ موضوع کی ترسیل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ منہ ہندی کے اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگاتار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لے کر والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ آرائی اور کیفیاتی ردعمل خاصا پر اثر ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جمعرات کی شب 8 بجے دکھی جاسکتی ہے گوکہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظر نامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی بہن کی شادی کی رسومات اور تباری کے ضمن میں جملہ بازی حقیقت سے قریب نظر آتی ہے۔ مل لکھاں کا چھی طرح پورے کیا گیا ہے۔

## فراق

کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، جنید خان، منم سعید، محبت مرزا  
پیشکش: مومنہ ورید

بدھن کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے جڑی ماستا کا یا کہیں محبت کے نعشات لہاتی زندگی ہوتا ہے تو کبھی آنندھیوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشتوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ ہیردن ملک بنائی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ منم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع لو جوان کے کردار میں خوب مچتی ہیں۔ جنید خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی سے دور تر کرنے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور متاثر منظر نامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔



کاسٹ: فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہد، عروہ حسین، حسن عباس حیدر  
ڈائریکٹر: تمیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں اب یہاں ایک نہیں کئی نو جوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروڈیکٹ اس وقت زیر تخیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں بڑی مضبوط کر لی تھیں، انکو اور ادھستہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند نہلائی اور گلزار کے علاوہ بھی کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پلیٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر پذیر ہے۔ مسٹر نہیں۔ سیاسی جبر و استبداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کر دینا کر یہ انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جا رہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑواری ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت و یاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آٹھ نمبر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مصالحے کے اس تزک سے فلم کی عجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینما ٹو گرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔



# شارون کی جملہ

نیو کی لائبریری اینڈ اولڈ بکس سنٹر  
صدر بازار ہری پور ہزارہ جلد ساز  
☆☆☆☆ سترخوان ہر محود ☆☆☆☆

☆ کلی نمبر  
9

☆ موافق پتھر  
اوپل

☆ حاکم سیارہ  
پلوٹو

☆ نشان  
بچھو

برج عقرب



کسی کارمازاد شکار کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقرب کی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علیت اور کاملیت کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔

دوست احباب اور عزیز واقارب آپ سے ملنا چاہنا پسند کریں گے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و رافرا اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔

24 جنوری 2014



آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لاری ہیں اور نومبر 2014ء آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیت میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہذا کمزور حالت سے کھائیں نہیں اور آرام کریں۔

21 مارچ 2014



نئی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ دھمکے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑائیے۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ مچھلیوں اور چھوٹے بندوں کے کھانے کا خاص خیال رکھیں۔ اب سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔

24 اکتوبر 2014



آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنانے کی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آرہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر خلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آرہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے بڑھ کر خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔

21 اپریل 2014



دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور سنیں پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا کل طبی معائنے کرالیں۔ عزیز واقارب آپ کو دھوکوں میں دھوکہ کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و تکرار نہ ہونے پائے۔ ہر بڑھکچھ نہ کچھ صدقہ ضرور دیجئے۔

23 دسمبر 2014



آپ کوئی بھی کامیابی محنت کے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی پمپائی بل توقع سے بڑھ کر آجائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھتے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک ہے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔

22 مئی 2014



اہل خاندان کی صحت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدقہ خیرات دیئے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ رومانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ مشکل کو کوئی پیلا یا زرد رنگ کا ٹھیلہ صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔

22 اکتوبر 2014



رواں مہینے میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے کھل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہوئے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی انگلیوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

22 جنوری 2014



اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا کارڈن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز واقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ شخص افراد کے ساتھ بدگلی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔

21 فروری 2014



کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 8، 20، 23 اور 24 نہایت سعد تاریخیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔

24 اگست 2014



آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت مفید ہیں گے۔ دفتری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بنیاد مصروفیت لے کر آ رہا ہے۔ دھوکوں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عروں پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔

20 فروری 2014



آپ کا میلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک فیملی آپ کی مختصر قیامی آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا تو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

24 اگست 2014

